

# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881

## 2022 – 2024 CODE DE POINTAGE



### Gymnastique Rythmique



Approuvé par le Comité Exécutif de la FIG  
La version anglaise est le texte officiel



**VTB — OFFICIAL  
FIG PARTNER**



**vtb.ru**

VTB Bank (PJSC)  
CBR General Banking License No. 1000.  
Advertising.

# CONTENTS

## PARTIE 1 - EXERCICES INDIVIDUELS ..... 7

### **A. GENERALITES - EXERCICES INDIVIDUELS ..... 7**

1. COMPETITIONS ET PROGRAMMES .....	7
2. CHRONOMETRAGE .....	7
3. COMPOSITION DU JURY: CHAMPIONNATS OFFICIELS ET AUTRES COMPETITIONS	8
4. CALCUL DE LA NOTE FINALE .....	10
5. RECLAMATIONS SUR LES NOTES .....	10
6. REUNION DES JUGES .....	10
7. PRATICABLE.....	11
8. ENGIN.....	12
9. ENGIN CASSE OU ENGIN RESTANT ACCROCHE AU PLAFOND.....	14
10. TENUE DES GYMNASTES .....	14
11. EXIGENCE RELATIVE À L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL.....	16
12. DISCIPLINE DES GYMNASTES .....	16
13. DISCIPLINE DES ENTRAINEURS .....	16
14. PENALISATIONS PRISES PAR LE JUGE AU CHRONOMETRE, DE LIGNE ET LE RESPONSABLE DES JUGES POUR LES EXERCICES DES INDIVIDUELLES .....	17

### **B. DIFFICULTE (D) EXERCICES INDIVIDUELS ..... 18**

1. APERCU DE LA DIFFICULTÉ.....	18
2. DIFFICULTE CORPORELLE (DB) .....	19
3. GROUPES TECHNIQUES FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX DE L'ENGIN .....	24
4. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R).....	36
5. DIFFICULTE D'ENGIN (DA) .....	49
6. ELEMENTS D'ENGIN ORIGINAUX ET NOUVEAUX .....	61
7. NOTE DE DIFFICULTE (D) .....	61
8. SAUTS .....	62
9. TABLEAU DES DIFFICULTES DE SAUTS .....	67
10. EQUILIBRES .....	74
11. TABLEAU DES DIFFICULTES D'EQUILIBRES .....	80
12. ROTATIONS.....	87
13. TABLEAU DES DIFFICULTES DE ROTATION .....	94

### **C. ARTISTIQUE (A) ..... 101**

1. EVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL ARTISTIQUE .....	101
2. STRUCTURE ARTISTIQUE ET PERFORMANCE : OBJECTIFS DE LA COMPOSITION .....	101
3. CARACTERE .....	102
4. COMBINATIONS DE PAS DE DANSE .....	103
5. EXPRESSION CORPORELLE.....	104
6. CHANGEMENTS DYNAMIQUES : CREATION DE CONTRASTE .....	105
7. EFFETS AVEC LE CORPS ET L'ENGIN.....	105
8. UTILISATION DE L'ESPACE.....	106
9. UNITE.....	106
10. CONNEXIONS .....	106
11. RYTHME.....	107
12. FAUTES ARTISTIQUES INDIVIDUELLES .....	108

**D. EXECUTION (E) ..... 110**

- 1. EVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL D'EXECUTION .....110
- 2. FAUTES TECHNIQUES.....111

**E. ANNEXE..... 115**

- 1. PROGRAMME DES ENGIN .....115
- 2. PROGRAMME TECHNIQUE POUR JUNIOR - EXERCICES INDIVIDUELS .....116
- 3. DIFFICULTE CORPORELLE (DB) .....117
- 4. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R).....120
- 5. DIFFICULTE D'ENGIN (DA).....121
- 6. NOTE DE DIFFICULTE (D) : .....124
- 7. ARTISTIQUE et EXECUTION .....124
- 8. FAUTES TECHNIQUES : Corde .....124



## **PART 2 – EXERCICES D'ENSEMBLE.....126**

### **A. GENERALITES..... 126**

1. COMPETITIONS ET PROGRAMMES.....	126
2. NOMBRE DE GYMNASTES .....	126
3. CHRONOMETRAGE .....	127
4. JURYS.....	127
5. RECLAMATIONS SUR LES NOTES .....	130
6. REUNION DES JUGES.....	130
7. ENTREE.....	130
8. PRATICABLE.....	131
9. ENGIN.....	132
10. ENGIN CASSE OU ENGIN RESTANT ACCROCHE AU PLAFOND .....	134
11. TENUE DES GYMNASTES .....	135
12. EXIGEANCE RELATIVE A L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL .....	136
13. DISCIPLINE DES GYMNASTES.....	136
14. DISCIPLINE DES ENTRAÎNEURS .....	137
15. PENALISATIONS PRISES PAR LE JUGE AU CHRONOMETRE, DE LIGNE ET LE RESPONSABLE DES JUGES POUR LES EXERCICES D'ENSEMBLE .....	138

### **B. DIFFICULTE (D) EXERCISES D'ENSEMBLE ..... 139**

1. APERCU DE LA DIFFICULTE.....	139
2. DIFFICULTE CORPORELLE (DB) .....	140
3. GROUPES TECHNIQUES FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX DE L'ENGIN . .....	146
4. DIFFICULTE AVEC ECHANGE (DE).....	156
5. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R).....	165
6. DIFFICULTE AVEC COLLABORATIONS (DC).....	174
7. NOTE DE DIFFICULTE (D) : .....	188

### **C. ARTISTIQUE (A) EXERCISES D'ENSEMBLE ..... 189**

1. EVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL ARTISTIQUE .....	189
2. STRUCTURE ARTISTIQUE ET PERFORMANCE : OBJECTIFS DE LA COMPOSITION 189	
3. CARACTERE .....	190
4. COMBINATIONS DE PAS DE DANSE .....	190
5. EXPRESSION CORPORELLE.....	192
6. CHANGEMENTS DYNAMIQUES : CREATION DE CONTRASTES.....	192
7. EFFETS AVEC LE CORPS ET L'ENGIN.....	193
8. TRAVAIL COLLECTIF .....	194
9. FORMATIONS.....	194
10. UNITE .....	195
11. CONNEXIONS .....	195
12. RYTHME.....	195
13. CONSTRUCTION/POSITIONS SURELEVEES.....	196
14. CONTACT AVEC LES ENGIN ET LES GYMNASTES .....	197
15. FAUTES ARTISTIQUES - ENSEMBLE.....	198

<b>D. EXECUTION (E) EXERCICES D'ENSEMBLE .....</b>	<b>200</b>
1. EVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL D'EXECUTION .....	200
2. FAUTES TECHNIQUES.....	201
<b>E. ANNEXE EXERCICES D'ENSEMBLE .....</b>	<b>205</b>
1. PROGRAMME DES ENGINs .....	205
2. PROGRAMME TECHNIQUE POUR LES JUNIORS – EXERCICES D'ENSEMBLE .....	206
3. DIFFICULTE CORPORELLE (DB) .....	208
4. DIFFICULTE AVEC ECHANGES : .....	211
5. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R).....	211
6. DIFFICULTE D'ENGIN (DA) : .....	212
7. NOTE DE DIFFICULTÉ (D)::.....	213
8. ARTISTIQUE ET EXECUTION .....	214
9. FAUTES TECHNIQUES : CORDE .....	214

# PARTIE 1

## EXERCICES INDIVIDUELS

# PARTIE 1 - EXERCICES INDIVIDUELS

## A. GENERALITES

## EXERCICES INDIVIDUELS

### *Normes applicables aux exercices individuels*

*NOTE: Dans ce document, le genre utilisé à l'égard d'une personne physique s'entend, sauf disposition contraire spécifique, comme incluant tous les sexes.*

## 1. COMPETITIONS ET PROGRAMMES

### **1.1 Championnats officiels de Gymnastique Rythmique et programmes de compétitions:**

Concours des individuelles, des ensembles et par équipe.

#### Concours des individuelles :

- Concours de qualification pour la finale du concours général, le classement par équipe, les finales par engin
- Finale du concours général – 4 engins
- Finale par engin – 4 engins

Classement par équipe : Le classement par équipe est établi en additionnant les 8 meilleurs résultats enregistrés par les gymnastes individuelles de l'équipe, plus 2 exercices de l'ensemble.

Le programme des engins FIG pour l'année en cours détermine les engins requis pour chaque exercice (voir Annexe).

Pour plus de détails concernant les compétitions officielles FIG, voir le Règlement technique (Sect.1 et Sect.3).

### **1.2 Programme des gymnastes individuelles**

**1.2.1** Le programme des gymnastes individuelles seniors et juniors consiste habituellement en 4 exercices (voir le Programme des engins FIG pour les seniors et juniors dans l'Annexe):

- Cerceau
- Ballon
- Massues
- Ruban

**1.2.2** La durée de chaque exercice est de 1'15" à 1'30"

## 2. CHRONOMETRAGE

**2.1** Le chronomètre est déclenché dès que la gymnaste individuelle commence à bouger et sera arrêté dès l'immobilisation complète de la gymnaste individuelle.

**2.2** Une brève introduction musicale de 4 secondes au maximum sans mouvement corporel et/ou de l'engin est tolérée.

**2.3** Le chronométrage de tous les exercices (début de l'exercice, durée de l'exercice de la gymnaste) se fera par tranche de 1 seconde.

**Pénalisation par le juge au chronomètre :** 0.05 point pour chaque seconde en plus ou en moins, pour chaque seconde pleine. Exemple : 1'30.72=pas de pénalisation; 1'31=pénalisation -0.05

### **3. COMPOSITION DU JURY: CHAMPIONNATS OFFICIELS ET AUTRES COMPETITIONS**

**3.1. Jury Supérieur:** Voir le Règlement technique, Sect. 1 et Sect. 3

#### **3.2. Panel des juges pour les individuelles:**

**3.2.1.** Pour les compétitions officielles FIG, les Championnats du monde et les Jeux Olympiques, chaque Jury est composé de **3** groupes de juges: Panel - **D (Difficulté)**, Panel - **A (Artistique)** et Panel - **E (Exécution)**.

**3.2.2.** Les juges Difficulté, Artistique et Exécution sont tirés au sort et désignés par le Comité technique FIG en accord avec le Règlement technique et le Règlement des juges FIG.

#### **3.3. Composition des panels des juges**

**3.3.1. Panel des juges Difficulté (D):** 4 juges, divisés en 2 sous-groupes :

- Sous-groupe 1 (**DB**): 2 juges (**DB1, DB2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **D** commune.
- Sous-groupe 2 (**DA**): 2 juges (**DA1, DA2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **DA** commune.

**3.3.2. Panel des juges Artistique (A):** 4 juges (**A1, A2, A3, A4**)

**3.3.3. Panel des juges Exécution (E):** 4 juges (**E1, E2, E3, E4**)

#### **3.4. Fonctions du Panel-D**

**3.4.1. Le premier sous-groupe (DB)** note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles, en évaluant le nombre et la valeur technique des Difficultés corporelles (**DC**), le nombre et la valeur des Eléments dynamiques avec rotation (**R**) et reconnaît les ondes (**W**). Ces juges évaluent l'exercice en entier de manière indépendante, sans se consulter, et ensuite donnent une note **DB** commune.

**3.4.2. Le second sous-groupe (DA)** note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles, en évaluant le nombre et la valeur technique des Difficultés avec engin (**DA**) et la présence des groupes techniques fondamentaux requis. Ces juges évaluent l'exercice en entier de manière indépendante, sans se consulter, et ensuite donnent une note **DA** commune.

**3.4.3. Les écrits liés au jugement :** à la fin de chaque rotation/compétition, le Président du Jury supérieur, peut demander les écrits des juges contenant les exercices notés à l'aide de symboles avec l'indication du numéro, du nom de la gymnaste, de la FN et de l'engin.

**3.4.4. Note finale D:** la somme des notes **DB** et **DA**.

#### **3.5. Fonctions du Panel-A**

**3.5.1.** 4 juges (**A1, A2, A3, A4**) évaluent les fautes artistiques par déduction en déterminant le total des déductions de manière indépendante et sans consulter les autres juges : la note la plus élevée et la note la plus basse sont éliminées et la note finale **A** est déterminée par la moyenne des 2 notes restantes.

**3.5.2. Note finale A :** la somme des pénalisations artistiques est soustraite de **10.00 points**.

#### **3.6. Fonctions du Panel-E**

**3.6.1.** 4 juges (**E1, E2, E3, E4**) évaluent les fautes techniques par déduction, en déterminant la déduction totale de manière indépendante et sans consulter les autres juges : la note la plus élevée et la note la plus basse sont éliminées et la note finale **E** est déterminée par la moyenne des 2 notes restantes.

**3.6.2. Note finale E :** la somme des pénalisations techniques est soustraite de **10.00 points**.

### 3.7. Fonctions des Juges au chronomètre et des Juges de lignes

Les Juges au chronomètre et les Juges de lignes sont tirés au sort parmi les juges brevetés

#### 3.7.1 Les Juges au chronomètre (1 ou 2) doivent:

- Contrôler la durée de l'exercice
- Contrôler les violations et répertorier exactement le dépassement de temps ou l'insuffisance de la durée de l'exercice s'il n'y a pas d'ordinateur
- Signer et transmettre le rapport écrit approprié avec toute violation ou déduction au chef des juges
- Si une gymnaste perd son engin à la fin de l'exercice et ne revient pas sur le praticable officiel parce que sa musique est terminée, le Juge au chronomètre prend en compte le moment où la gymnaste récupère son engin comme dernier mouvement.

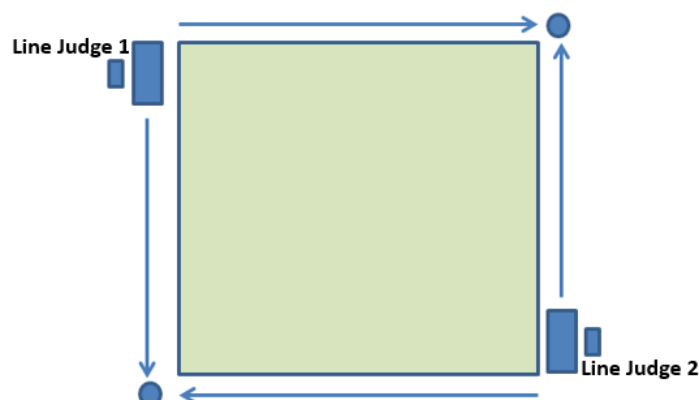
#### 3.7.2 Les Juges de lignes (2) doivent :

- Déterminer les dépassements du praticable officiel par l'engin, par un ou deux pieds ou par une partie quelconque du corps ainsi que par tout engin quittant le praticable
- Lever un drapeau pour le dépassement de l'engin et/ou du corps au-delà des limites ou quittant le praticable
- Lever un drapeau si la gymnaste individuelle change de praticable ou quitte le praticable pendant l'exercice
- Signer et transmettre la fiche spécifique, laquelle est transmise au chef des juges.

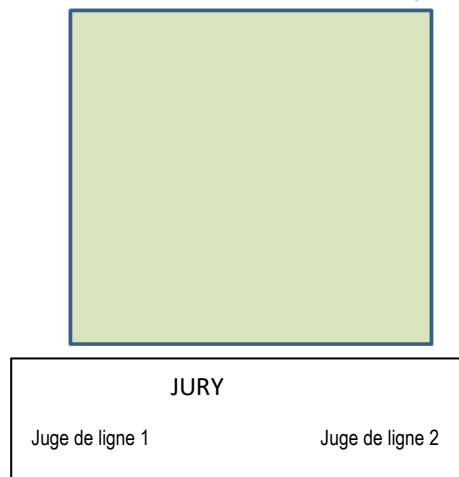
Requête auprès du Jury supérieur : si un entraîneur a un doute concernant la pénalisation pour le temps et/ou le dépassement de la ligne, il doit soumettre une requête en vérification au Juge responsable.

### 3.8 Position des Juges de lignes

**Exemple 1:** Les juges de ligne sont assis à des coins opposés et sont responsables des deux lignes et du coin à leur main droite.



**Exemple 2:** Les juges de lignes sont assis à la table des juges et observent les lignes sur un moniteur en utilisant l'aide d'une caméra vidéo.



### **3.9 Fonctions des Secrétaires**

Les secrétaires doivent avoir connaissance du Code de pointage et un ordinateur ; elles sont normalement désignées par le Comité d'organisation. Sous la supervision de la Présidente du Jury supérieur, elles sont responsables de l'exactitude des entrées dans l'ordinateur, du respect de l'ordre de passage correct des équipes et des gymnastes, de faire fonctionner les lumières vertes et rouges, et de l'affichage correct de la note finale.

### **3.10 Fonction du Juge responsable**

Toutes les pénalisations indiquées dans le tableau (#14) seront vérifiées et données par le Juge responsable : la Présidente du Jury supérieur, le délégué technique ou le chef des juges.

Pour tout autre détail concernant les jurys, leur structure ou leurs fonctions, voir le Règlement technique, Section 1, Par. 7 et le Règlement des juges.

## **4. CALCUL DE LA NOTE FINALE**

Les règles déterminant la note finale sont identiques pour toutes les sessions de compétition (*Qualifications individuelles, Concours général, Finales par engin*).

**La note finale d'un exercice est obtenue par l'addition de la note D, de la note A et de la note E. La déduction des pénalisations, s'il y en a, est faite à partir de la note finale.**

## **5. RECLAMATIONS SUR LES NOTES**

(Voir le Règlement technique, Sect. 1, Art. 8.4 Réclamations sur les notes).

## **6. REUNION DES JUGES**

- Avant chaque Championnat officiel FIG, une réunion sera organisée par le Comité technique afin d'informer les juges participant sur l'organisation du jugement.
- Avant tous les autres championnats ou tournois, le Comité d'organisation peut organiser une réunion similaire.
- Tous les juges doivent être présents à l'instruction et/ou la réunion des juges, pendant toute la durée de la compétition ainsi que lors des cérémonies protocolaires à la fin de chaque concours.

Pour plus de détails concernant les juges et le jugement des compétitions, voir le Règlement technique (Sect. 1, Par. 7, Sect. 3, le Règlement général des juges et le Règlement spécifique des juges).



## 7. PRATICABLE

7.1. La dimension du praticable de 13 m. x 13 m. (**extérieur de la ligne**) est obligatoire. La surface de travail doit correspondre aux standards FIG (voir Règlement technique, Sect. 1).

7.2. Toute partie du corps ou engin touchant le sol au-delà des limites du praticable officiel sera pénalisé.

**Pénalisation par le Juge de ligne : 0.30 point, chaque fois pour la gymnaste ou l'engin**

7.3. La gymnaste ou l'engin qui quitte le praticable officiel sera pénalisé.

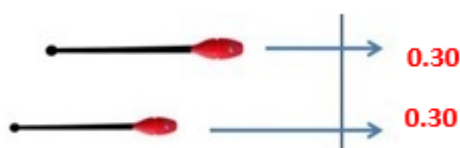
**Pénalisation par le Juge de ligne: 0.30 point pour la gymnaste quittant le praticable**

**Pénalisation par le Juge de ligne : 0.30 point pour l'engin quittant le praticable**

7.4. Perte de l'engin en dehors du praticable :

7.4.1. **Perte consécutive** des deux massues en dehors du praticable officiel :

**Pénalisation par le Juge de ligne: 0.30 point pour une massue + 0.30 point pour l'autre massue**



7.4.2. **Perte simultanée** des deux engins **au même moment** au-delà de **la même ligne** : deux massues sont perdues ensemble au même moment au-delà de la même ligne / deux massues sont reliées ensemble et quittent le praticable officiel au même moment.

**Pénalisation par le Juge de ligne : 0.30 point une fois, en tant qu'un engin**



7.4.3. **Perte simultanée** de deux engins **au même moment** au-delà de **deux lignes différentes** :

Deux massues sont perdues au même moment au-delà de deux lignes différentes.

**Pénalisation par le Juge de ligne : 0.30 + 0.30 point**

7.5. La gymnaste ne sera pas pénalisée dans les cas mentionnés ci-dessous ; dans le cas contraire, les pénalisations sont appliquées comme indiqué aux points # 7.2-7.4:

- L'engin et/ou la gymnaste touche la ligne
- L'engin dépasse les limites du praticable officiel sans toucher le sol
- L'engin est perdu à la fin du dernier mouvement
- L'engin quitte le praticable officiel après la fin de l'exercice et la fin de la musique
- L'engin inutilisable est déplacé en dehors du praticable
- L'engin cassé est déplacé en dehors du praticable
- L'engin est pris au plafond (poutres, lumières, tableau d'affichage, etc.).

**7.6.** Chaque exercice doit être réalisé dans sa totalité sur le praticable officiel :

- 7.6.1.** Si la gymnaste termine l'exercice en dehors du praticable officiel, la pénalisation sera appliquée selon # 7.3.
- 7.6.2.** Toute difficulté qui est commencée en dehors du praticable officiel ne sera pas évaluée (pendant ou à la fin de l'exercice).
- 7.6.3.** Si la difficulté commence à l'intérieur du praticable officiel et se termine en dehors du praticable officiel, la difficulté sera évaluée.

## **8. ENGINS**

### **8.1. Normes – Contrôle**

- 8.1.1.** Les normes et caractéristiques de chaque engin sont précisées dans les *Normes des engins FIG*.
- 8.1.2.** Chaque engin utilisé par chaque gymnaste doit avoir le logo du fabricant et le logo « FIG approved » à des endroits spécifiques pour chaque engin (cerceau, ballon, massues, ruban). Aucune gymnaste n'est autorisée à concourir avec un engin non-certifié.
- 8.1.3.** A la demande du Jury supérieur, chaque engin, peut être contrôlé avant l'entrée de la gymnaste dans la salle de compétition ou à la fin de l'exercice et/ou selon un tirage au sort des engins à contrôler.

### **8.2. Engins de remplacement : Placement autour du praticable**

- 8.2.1.** La mise en place d'engins de remplacement autour du praticable officiel est autorisée (selon le programme des engins chaque année).
- 8.2.2.** Le Comité d'organisation doit placer un set d'engins identiques (set complet d'engins utilisés par le groupe de la compétition) sur deux côtés du praticable officiel afin d'être utilisé par n'importe quelle gymnaste.

La ligne immédiatement située devant les juges ainsi que celle utilisée pour l'entrée des gymnastes doit être libres. Les engins doivent être disposés séparément.

#### **Exemple :**



- 8.2.3. Si, pendant l'exercice, l'engin tombe et **quitte** le praticable officiel, l'utilisation de l'engin de remplacement est autorisée.

**Pénalisation par le Juge de ligne** : 0.30 point pour l'engin sortant du praticable

- 8.2.4. La gymnaste ne peut utiliser que l'engin de remplacement ayant été posé autour du praticable avant le début de l'exercice.

**Pénalisation** : 0.50 point pour utilisation d'engin non placé précédemment

- 8.2.5. La gymnaste peut utiliser le nombre maximum d'engins de remplacement placés autour du praticable officiel avec les pénalisations applicables

**Exemple** : deux cerceaux sont placés par le Comité d'organisation selon le graphique ci-dessus : la gymnaste peut utiliser les deux, si nécessaire, pour un exercice.

**Pénalisation** : 0.50 point si la gymnaste utilise son propre engin à nouveau après avoir utilisé l'engin de réserve placé autour du praticable officiel.

- 8.2.6. Si l'engin tombe pendant l'exercice, mais ne sort pas du praticable officiel, l'utilisation de l'engin de remplacement n'est pas autorisée ; la gymnaste doit prendre son propre engin sur le praticable officiel.

**Pénalisation** : 0.50 pour utilisation non autorisée de l'engin de remplacement

L'engin tombe et quitte le praticable officiel. Ensuite, **il revient de lui-même sur le praticable officiel.**

**Pénalisation par le Juge de ligne** : 0.30 point pour l'engin sortant du praticable

**Pénalisation**: 0.30 point si une gymnaste, après avoir pris l'engin de remplacement, ne place pas son propre engin, qui est revenu de lui-même, en dehors du praticable officiel.

- 8.2.7. Si l'engin tombe et quitte le praticable officiel et est rendu à la gymnaste par son entraîneur ou tout autre personne :

**Pénalisation** : 0.50 point pour reprise non autorisée de l'engin

### 8.3. Engin inutilisable (Exemple : nœud dans le ruban)

- 8.3.1. Avant le début de l'exercice, si une gymnaste voit que son engin est inutilisable (**Exemple** : nœud dans le ruban), sans occasionner un retard dans la compétition, elle peut prendre l'engin de remplacement parmi les engins de remplacement qu'il est possible d'utiliser.

**Pas de pénalisation** pour l'utilisation de l'engin de remplacement

- 8.3.2. Avant le début de l'exercice, si une gymnaste voit que son engin est inutilisable (**Exemple** : nœud dans le ruban) et qu'elle essaye de défaire le nœud ou décide de prendre l'engin de remplacement occasionnant un retard dans la compétition :

**Pénalisation** : 0.50 point préparation excessive retardant la compétition

- 8.3.3. Pendant l'exercice, l'engin devient inutilisable ; l'utilisation de l'engin de remplacement est autorisée.

**Pas de pénalisation** pour l'utilisation de l'engin de remplacement

- 8.3.4. Si l'engin de remplacement se casse pendant l'exercice, la gymnaste doit cesser son exercice. Avec la permission de la Juge responsable, la gymnaste peut répéter l'exercice à la fin de la rotation ou en accord avec la décision de la Juge responsable.

## **9. ENGIN CASSE OU ENGIN RESTANT ACCROCHE AU PLAFOND**

- 9.1. La gymnaste ne sera pas pénalisée pour l'engin cassé et sera pénalisée seulement pour les conséquences des différentes fautes techniques.
- 9.2. Si l'engin se casse durant l'exercice, la gymnaste ne sera pas autorisée à recommencer son exercice.
- 9.3. Dans ce cas, la gymnaste peut :
- Cesser l'exercice
  - Mettre l'engin cassé en dehors du praticable officiel (**pas de pénalisation**) et poursuivre l'exercice après avoir pris un engin de remplacement.
- 9.4. La gymnaste ne sera pas pénalisée pour l'engin accroché au plafond et sera pénalisée seulement pour les conséquences des différentes fautes techniques.
- 9.5. Si l'engin est accroché au plafond pendant l'exercice, la gymnaste ne sera pas autorisée à recommencer son exercice.
- Dans ce cas, la gymnaste peut :
- Cesser l'exercice
  - Prendre un engin de remplacement (**pas de pénalisation**) et continuer son exercice.
- 9.6. Si la gymnaste **cesse l'exercice**, en raison d'un engin cassé ou si l'engin est accroché au plafond, l'exercice sera évalué de la manière suivante :
- Les difficultés déjà exécutées valablement seront comptées
  - L'Artistique donnera 0.00
  - L'Exécution technique donnera 0.00
- 9.7. Si la gymnaste **cesse l'exercice** en raison d'un engin cassé ou d'un engin accroché au plafond **à la fin de l'exercice (dernier mouvement)**, l'exercice sera évalué de la manière suivante :
- Les difficultés déjà exécutées valablement seront comptées
  - L'Artistique donnera les pénalisations
  - L'Exécution déduira toutes les pénalisations appliquées pendant l'exercice, y compris « chute de l'engin (sans contact) à la fin de l'exercice ».

## **10. TENUE DES GYMNASTES**

### **10.1. Critères pour les justaucorps**

- Justaucorps correct et non transparent : les justaucorps comportant une partie en dentelle doivent être doublés (de la zone du tronc jusqu'à la poitrine). La zone du bassin/l'entrejambe (**avec ou sans jupe**) doit être couverte avec du tissu **non transparent jusqu'aux os des hanches** et une petite zone de dentelle **ou transparente** pour la connexion/décoration est tolérée.
- Le style du décolleté sur le devant et le dos du justaucorps est libre.
- Les justaucorps peuvent être avec ou sans manche : les justaucorps à fines bretelles sont autorisés
- L'échancrure du justaucorps au haut des jambes ne doit pas dépasser le pli de l'aîne (maximum) ; les sous-vêtements portés au-dessous du justaucorps ne devraient pas être visibles au-delà des coutures du justaucorps lui-même.
- Le justaucorps doit bien mouler le corps pour donner la possibilité aux juges d'évaluer la position correcte de toutes les parties du corps.
- Le justaucorps doit être d'une seule pièce. Il n'est pas possible pour une gymnaste de porter un justaucorps et séparément des « chaussettes », des « gants », des jambières décoratives, une ceinture, etc.

10.1.1. Il est permis de porter:

- Un collant long sur ou sous le justaucorps.
- Un justaucorps long entier, à condition qu'il soit moulant.
- La longueur et la/les couleur(s) du tissu qui recouvre les jambes doivent être identiques pour les deux jambes (l'effet «arlequin» est interdit), seul le dessin (la coupe ou l'ornementation) peut être différent.
- une jupe qui ne tombe pas plus bas que le bassin sur le justaucorps, les collants ou le justaucorps académique.
- Le dessin (coupe et ornement) de la jupe est libre, mais l'effet «tutu de ballet» est interdit.
- Les gymnastes peuvent exécuter l'exercice pieds nus ou avec des basanes.

**Note** : pas de pénalisation par la Responsable des juges si la gymnaste perd involontairement une pointe durant son exercice.

10.1.2. Des applications ou détails décoratifs sur le justaucorps sont autorisés :

- Les détails décoratifs ne doivent pas compromettre la sécurité de la gymnaste. Il n'est pas permis de décorer le justaucorps avec des diodes électroluminescentes (LED).
- Le dessin du justaucorps avec des mots ou des symboles est autorisé si le dessin respecte les normes éthiques et est basé sur le CdP GR.

10.1.3. Les justaucorps seront contrôlés avant l'entrée des gymnastes à la salle de compétition. Si la tenue de la gymnaste n'est pas conforme aux règlements :

**Pénalisation** : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée

**10.2.** Il est interdit de porter de larges bijoux qui compromettent la sécurité de la gymnaste. Les piercings sont interdits.

**Pénalisation** : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée

**10.3.** La coiffure doit être nette et sobre. Les détails décoratifs sont permis, mais ils ne doivent pas être encombrants et/ou compromettre la sécurité de la gymnaste. Les décorations capillaires doivent être proches du chignon/compacts à la chevelure.

**Pénalisation** : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée

**10.4.** Le maquillage doit être clair et léger (des masques théâtraux ne sont pas autorisés).

**Pénalisation** : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée

**10.5.** L'emblème ou la publicité doivent être conformes aux normes officielles **de l'événement**.

**Pénalisation** : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée

**10.6.** Les bandages ou dispositifs de soutien doivent être de la couleur de la peau et ne doivent pas être d'une autre couleur

**Pénalisation** : 0.30 point si cette règle n'est pas respectée



Laurie  
Hernandez

AAI<sup>®</sup>  
**EVO**<sup>™</sup>  
BLACK



THE **NEXT EVOLUTION**  
IN GYMNASTICS EQUIPMENT

DESIGNED FOR ADJUSTABILITY, STABILITY,  
PERFORMANCE & CONVENIENCE

**AAI**<sup>®</sup>  
"WE CARE FOR THE SPORT"

800.247.3978  
www.americanathletic.com  
AskAAI@americanathletic.com

@AmericanAthletic @aaiequip @aaiequipment



## 11. EXIGENCE RELATIVE À L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL

- 11.1. Un signal sonore au début de l'exercice est autorisé.
- 11.2. Chaque morceau de musique doit être enregistré sur un seul CD, USB, de haute qualité ou téléchargé sur internet selon les Directives et le Plan de travail des championnats et compétitions officiels FIG. Si le COL demande de télécharger la musique, les nations participantes conservent le droit d'utiliser un CD/USB pour la compétition.

Les informations suivantes doivent figurer sur chaque CD / dossier USB:

- Pays (les 3 lettres majuscules utilisées par la FIG pour désigner le pays **de la gymnaste**)
  - Symbole ou nom de l'engin
  - Chaque musique doit être sur une clé USB séparée, avec toutes les informations nécessaires sur la musique.
- 11.3. Dans le cas où la musique jouée n'est pas correcte (mauvaise musique, déformation de la musique ou interruption, etc.), il est de la responsabilité de la gymnaste de s'arrêter dès que la gymnaste réalise que la musique est incorrecte ; Avec la permission du Juge responsable, la gymnaste peut sortir du praticable de compétition et revenir et recommencer son exercice avec la musique correcte après avoir été appelée sur le praticable de compétition. Une protestation à la fin de l'exercice ne sera pas acceptée.

## 12. DISCIPLINE DES GYMNASTES

- 12.1. La gymnaste doit se présenter sur l'aire de compétition seulement après avoir été appelée, soit par le microphone ou lorsque la lumière verte est allumée.

**Pénalisation** : 0.50 point pour présentation trop tôt (avant d'avoir été appelée) ou trop tard de la gymnaste. Le Jury supérieur vérifie les raisons du retard (à cause d'une erreur de l'organisation ou de la discipline de la gymnaste).

- 12.2. Il est interdit de s'échauffer dans la salle de compétition.

**Pénalisation** : 0.50 point si cette règle n'est pas respectée

- 12.3. En cas de mauvais engin présenté selon l'ordre de passage :

Il sera demandé à la gymnaste de quitter le praticable et elle se représentera ultérieurement dans l'ordre de passage pour le second engin correct.  
Elle présentera l'engin manqué à la fin de la rotation et recevra une **pénalisation** de 0.50 point pour cet exercice.

- 12.4. Si une gymnaste cesse son exercice en raison d'une blessure ou de circonstances imprévues pendant sa performance, l'exercice sera évalué comme en cas d'arrêt de l'exercice en raison d'un engin cassé (# 9.6-9.7).

- 12.5. Une gymnaste ne peut seulement répéter l'exercice qu'en cas de faute de «force majeure» commise par le Comité d'organisation et avec l'approbation du Juge responsable (**exemple**: coupure d'électricité, problème dû au système sonore, etc.).

## 13. DISCIPLINE DES ENTRAINEURS

Pendant l'exécution d'un exercice, l'entraîneur de la gymnaste (ou tout autre membre de la délégation) n'est pas autorisé à communiquer avec la gymnaste, le musicien ou les juges d'une quelconque manière :

**Pénalisation** : 0.50 point si cette règle n'est pas respectée






## 14. PENALISATIONS PRISES PAR LE JUGE AU CHRONOMETRE, DE LIGNE ET LE RESPONSABLE DES JUGES POUR LES EXERCICES DES INDIVIDUELLES

Le total de ces pénalisations sera déduit de la note finale

<b>Pénalisation prise par le Juge au chronomètre</b>		
1	Pour chaque seconde en plus ou en moins (comptée par seconde entière) sur la durée de l'exercice	<b>0.05</b>
<b>Pénalisation prise par le Juge de ligne</b>		
1	Toute partie du corps ou engin touchant le sol au-delà des limites du praticable officiel	<b>0.30</b>
2	Pour la gymnaste ou l'engin qui quitte le praticable officiel	<b>0.30</b>
3	Si la gymnaste termine l'exercice en dehors du praticable officiel	<b>0.30</b>
<b>Pénalisation prise par le Juge responsable</b>		
1	Utilisation d'engin non placé précédemment	<b>0.50</b>
2	Utilisation non autorisée des engins de remplacement (l'engin initial reste sur le praticable)	<b>0.50</b>
3	Après avoir pris l'engin de remplacement, le propre engin de la gymnaste revient sur le praticable officiel et la gymnaste ne l'enlève pas	<b>0.30</b>
4	Reprise non autorisée de l'engin	<b>0.50</b>
5	Préparation excessive de l'exercice retardant la compétition	<b>0.50</b>
6	Tenue de la gymnaste non réglementaire	<b>0.30</b>
7	Bijoux ou piercings non autorisés	<b>0.30</b>
8	Coiffure non conforme aux normes officielles	<b>0.30</b>
9	Maquillage non conforme aux normes officielles	<b>0.30</b>
10	Emblème ou publicité non conforme aux normes officielles	<b>0.30</b>
11	Bandages ou dispositifs de soutien non réglementaires	<b>0.30</b>
12	Présentation trop tôt ou trop tard	<b>0.50</b>
13	Pour la gymnaste s'échauffant dans la salle de compétition	<b>0.50</b>
14	Mauvais engin choisi par rapport à l'ordre de passage ; la pénalisation est déduite une fois de la note finale de l'exercice exécuté dans le mauvais ordre	<b>0.50</b>
15	Pour l'entraîneur communiquant avec la gymnaste ou les juges d'une quelconque manière	<b>0.50</b>

## 1. APERÇU DE LA DIFFICULTÉ

- 1.1. La gymnaste doit inclure dans son exercice seulement des éléments qu'elle peut exécuter en sécurité et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique. Des éléments très mal exécutés ne seront pas reconnus par le jury (**D**) et il y aura une pénalisation par le jury (**E**).
- 1.2. Un élément qui n'est pas dans le tableau de la Difficulté et qui n'est pas reconnu par le jury **D** n'aura pas de valeur.
- 1.3. Il y a deux **composantes de la Difficulté** :
- La Difficulté corporelle (**DB**), qui comprend le **R**
  - La Difficulté d'engin (**DA**)
- 1.4. **Composantes de la Difficulté**

Composantes de la Difficulté	
<b>Difficulté corporelle</b> Coordonnée avec des éléments techniques de l'engin	<b>Difficulté d'engin</b>
<b>DB</b> 9 plus élevées comptabilisées	
<b>Exigence spéciale</b>	
<b>Groupes de difficultés corporelles:</b> Sauts  Minimum 1 Equilibres  Minimum 1 Rotations  Minimum 1	<b>Ondes totales du corps:</b> <b>W</b> Minimum 2
<b>Eléments dynamiques avec rotation - R</b> <b>Maximum 5</b> (dans l'ordre de performance)	


Les juges de la Difficulté identifient et enregistrent les difficultés dans l'ordre de performance indépendamment du fait qu'elles soient valables ou non :

- Le premier sous-groupe de juges **D (DB)** : évalue le nombre et la valeur des éléments **DB** ; évalue le nombre et la valeur des **R** et reconnaît les **W** exécutées dans l'exercice. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles.
- Le second sous-groupe de juges **D (DA)** : évalue le nombre et la valeur des éléments **DA** et la présence des éléments techniques fondamentaux requis. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles.

Il y a des pénalisations pour absence des minima requis dans le nombre des difficultés et non-respect des exigences spéciales quand l'élément de difficulté n'est pas du tout tenté.

L'ordre de performance des difficultés n'est pas restreint ; toutefois, les difficultés doivent être combinées dans le respect des principes liés à la chorégraphie, arrangées logiquement avec des éléments et des mouvements de connexion en harmonie avec le caractère de la musique.

## 2. DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

**2.1. Définition :** Les éléments **DB** sont les sauts, les équilibres et les éléments de rotations issus des Tableaux de la Difficulté (# 9, 11. 13) dans le Code de pointage (  ).

**2.1.1.** En cas de différence entre la description écrite de la **DB** et le dessin dans le Tableau des **DB**, le texte est déterminant.




**2.1.2.** Procédure en cas de nouvelle **DB** :

- Les entraîneurs sont encouragés à soumettre de nouvelles **DB** qui n'ont pas encore été exécutées et/ou ne sont pas encore apparues dans les Tableaux des **DB**
- La nouvelle **DB** doit être présentée officiellement au Comité technique FIG (**TC**) via le bureau de la FIG par la Fédération nationale par courrier électronique ou par poste
- La requête pour l'évaluation/l'approbation de l'élément doit être accompagnée par un texte descriptif en anglais, avec des dessins de l'élément et une vidéo
- La nouvelle **DB** sera examinée par le TC lors de sa prochaine réunion suite à la réception de la requête
- En cas d'approbation par le TC, la nouvelle **DB** sera publiée dans une Newsletter.
- Parfois, l'élément n'est pas approuvé par le TC
- La décision sera communiquée dès que possible par écrit à la Fédération concernée
- La nouvelle DB approuvée peut être exécutée sur le plan international pour la première fois lors d'une compétition officielle
- Compétition FIG de catégorie 1, 2 ou 3
- La **nouvelle difficulté corporelle** approuvée sera ajoutée aux Tableaux des **DB** à la suite de chaque Championnat du monde / Jeux Olympiques.

## 2.2. Exigences :

**2.2.1. 9 difficultés les plus élevées dans l'exercice seront comptabilisées.**

**2.2.2.** Au minimum 1 élément de chaque groupe de difficultés corporelles :

- Sauts 
- Equilibres 
- Rotations 

**2.2.3.** Un exercice avec moins de 3 **DB** présentées (# 2.2.2) sera pénalisé : **0.30 pour chaque groupe corporel manquant.**

**2.2.4.** Chaque **DB** est comptée une seule fois. Si une **DB** est répétée, la difficulté n'est pas valable (**Pas de pénalisation**).

**2.2.5.** Il est possible d'exécuter une répétition identique de 2 sauts ou plus, ou 2 pivots ou plus en **série** (forme identique) :

- **chaque** saut ou pivot dans la série est évalué séparément
- **chaque** saut ou pivot dans la série compte comme une difficulté de saut ou de pivot

Explications	
Mêmes formes	Les éléments sont considérés comme ayant la <u>même</u> forme s'ils sont indiqués dans la même case du Tableau de Difficulté
Formes différentes	Les éléments sont considérés comme <u>différents</u> s'ils sont indiqués dans des cases <u>différentes</u> dans le Tableau de Difficulté, y compris les éléments de la même famille mais dans des cases séparées

**2.3. Valeur :** Les **DB** sont valables quand elles sont exécutées selon les exigences indiquées dans les Tableaux de la Difficulté (# 9, 11, 13).

L'évaluation de la **DB** est déterminée par la forme corporelle présentée : pour être valable, toutes les **DB** doivent être exécutées avec une **forme fixée et définie** ; cela signifie : le tronc, les jambes et tous les segments corporels correspondant sont dans la position correcte pour identifier la forme d'une DB valable.

**Exemples:**

- position grand écart 180° ;
- toucher n'importe quelle partie de la jambe lors d'une difficulté avec flexion dorsale,
- position à boucle fermée,
- position biche,
- etc.

**2.3.1.** Si la forme est reconnaissable avec une **petite déviation** de 10° ou moins d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** est valable avec une pénalisation en Exécution.

**Pénalisation :** 0.10 pour petite déviation pour chaque segment corporel incorrect

**2.3.2.** Si la forme est reconnaissable avec une **déviation moyenne** de 11-20° d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** est valable avec une pénalisation en Exécution.

**Pénalisation :** 0.30 pour déviation moyenne pour chaque segment corporel incorrect

**2.3.3.** Si la forme n'est pas suffisamment reconnaissable avec une **grande déviation** de plus de 20° d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** n'est pas valable et reçoit une pénalisation en Exécution.

**Pénalisation :** 0.50 pour chaque segment corporel incorrect

**2.3.4. Exception :** le critère « flexion en arrière du tronc » exécuté pendant un saut avec une grande déviation recevra une pénalisation en Exécution mais la valeur de base du saut peut être valable si elle existe dans le tableau sans la « flexion en arrière » et si le saut est exécuté selon les caractéristiques de base.

Explications	
Comment les juges peuvent-ils comprendre la différence entre une déviation de 10° et 11° ?	Les angles ne sont que des lignes directrices. Les juges doivent penser en termes de déductions petites, moyennes et grandes.

**2.4.** La **DB** doit être exécutée avec au minimum 1 élément technique d'engin fondamental, spécifique à chaque engin, et/ou un élément technique d'engin non-fondamental.

**2.4.1.** La **DB** est en connexion avec un élément technique de l'engin (fondamental et /ou non-fondamental) si l'élément technique de l'engin **est exécuté au début, pendant, ou vers la fin de la DB.**

**2.4.2. Une DB isolée sous le vol d'un grand lancer ou d'un « Boomerang » est valable, dans les conditions suivantes :**

- Une **DB** isolée sous le vol d'un grand lancer ou d'un « Boomerang » de l'engin est valable dans l'exercice pour autant que la **DB** soit exécutée selon les caractéristiques de base requises pour être valable.
- Une **DB isolée « sous le vol »** est un type de manquement ; c'est pourquoi, il ne peut être exécuté qu'une seule fois indépendamment du type de lancer/boomerang.
- Une **DB** isolée exécutée sous un petit lancer n'est pas valable.
- Si une **DB** isolée est exécutée sous le vol de l'engin, il n'est pas possible d'exécuter une autre **DB de n'importe quelle valeur** avec le lancer et/ou la reprise, indépendamment de la possibilité d'un élément **DA** sur le lancer et/ou sur la reprise.
- Si l'engin est perdu après la **DB** sous le vol de l'engin, la **DB** n'est pas valable.
- **Une Combinaison de Difficultés ne peut pas être exécutée « sous le vol »** de l'engin.
- **Série de sauts** : lancer de l'engin pendant la première **DB**, la seconde **DB** sous le vol et reprise pendant la troisième **DB**. Si l'engin est perdu pendant la troisième **DB** dans la série, ni la deuxième **DB** sous le vol ni celle sur la reprise ne sont valables. Seule la première **DB** exécutée pendant le lancer de l'engin est valable. Cette série est possible en plus d'une **DB isolée exécutée une fois pendant le vol de l'engin**.

**2.4.3.** Si l'élément technique de l'engin est exécuté de manière identique pendant deux **DB**, la seconde **DB** dans l'ordre de performance n'est pas valable (**Pas de pénalisation**). **Exception** pour les sauts identiques en série et les pivots identiques en série.

**2.5. Combinaison de Difficultés corporelles : 2 difficultés corporelles** exécutées et connectées d'une certaine manière et consécutives.

Toutes les **DB** doivent être issues des Tableaux des Difficultés (# 9, 11, 13).

- 2.5.1.** Les difficultés incluses dans une Combinaison de Difficultés peuvent être de groupes corporels différents ou du même groupe corporel mais avec des **formes différentes**.
- 2.5.2.** La première **DB** dans la Combinaison de **DB** détermine le groupe corporel auquel elle appartient.
- 2.5.3.** Si une gymnaste combine valablement 3 difficultés corporelles, les 2 premières difficultés sont valables en tant que Combinaison de Difficultés corporelles, et la 3<sup>ème</sup> difficulté est valable en tant que **DB** isolée.
- 2.5.4.** Chacune des 2 **DB** de la Combinaison de Difficultés corporelles doit être exécutée **chacune** avec un élément technique de l'engin fondamental et/ou non-fondamental (**2 éléments techniques de l'engin, un pour chaque DB**).
- 2.5.5.** **Les Combinaisons de Difficultés corporelles sont comptées comme 1 DB.**
- 2.5.6. Pas plus de 3 Combinaisons de Difficultés peuvent être exécutées dans un exercice :**
  - Seules 3 Combinaisons de Difficultés corporelles seront évaluées
  - Les Combinaisons de Difficultés corporelles additionnelles seront évaluées en tant que **DB** isolées (**Pas de pénalisation**).
- 2.5.7.** La **valeur** d'une Combinaison de Difficultés corporelles correspond à la valeur de chaque **DB** additionnée ensemble pour autant que la connexion soit exécutée selon les exigences (# 2.5.10-2.5.14).
- 2.5.8.** Si les exigences pour la connexion ne sont pas remplies, les 2 **DB** seront évaluées en tant que **DB** isolée et valable si exécutée selon les exigences de chacune
- 2.5.9.** Une **DB** utilisée dans une combinaison de **DB** ne peut pas être répétée en tant que **DB** isolée ou dans une autre combinaison de **DB** ; une **répétition d'une DB ne sera pas valable**.

### 2.5.10. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec un saut peut être exécutée de la manière suivante :

Saut+Saut  
Saut+Equilibre (ou vice versa)  
Saut+Rotation (ou vice versa)

- Sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés, mais pouvant comprendre si nécessaire un plié entre le Saut et l'Equilibre ou la Rotation (ou vice versa)
- Avec un Equilibre seulement en relevé
- Avec une Rotation seulement en relevé (Pivot)

2.5.10.1. Les sauts avec appel ou réception sur deux pieds ne sont pas autorisés dans les Combinaisons de Difficultés corporelles.

2.5.10.2. Le saut de difficulté #26 « deux ou trois enjambées successives avec changement du pied d'appel » ne peut pas être utilisé avec une autre difficulté pour une Combinaison de Difficultés.

### 2.5.11. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec Equilibre et Equilibre doit être exécutée :

- sans changement de la jambe d'appui, appui du talon, plié ou pas supplémentaire entre les difficultés
- avec les deux **DB** et la connexion en relevé
- avec changement de la position du tronc ou de la direction de la jambe

#### Note :

- Les équilibres #4-5, #9-10, #12-15, #18 avec aide de la main peuvent être utilisés comme composante d'une Combinaison de Difficultés mais un autre équilibre doit être soit avec un changement de la position du tronc ou de la direction de la jambe.
- Les équilibres avec « tour lent » ne peuvent pas être utilisés comme composante d'une Combinaison de Difficultés.
- Les équilibres (#19-26) exécutés sur d'autres parties du corps ou les équilibres exécutés sur le pied plat de la jambe d'appui ne sont pas valables pour une Combinaison de Difficultés.
- Les équilibres dynamiques (#27, 28 et #30-34) ne peuvent pas être utilisés avec une autre difficulté pour une Combinaison de Difficultés.

**Exception :** L'équilibre #29 Fouetté : Cette difficulté peut être exécutée en tant que **première composante** d'une Combinaison de Difficultés, si après l'équilibre Fouetté, la connexion avec un autre équilibre est exécutée en relevé sans appui du talon ni plié.

### 2.5.12. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec Equilibre (en premier) et Rotation (en deuxième) doit être exécutée :

- sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés
- avec la possibilité d'un appui sur le talon et plié pendant la connexion
- avec les deux **DB** en relevé

### 2.5.13. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec Rotation (en premier) et Equilibre (en deuxième) doit être exécutée :

- sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés
- avec les deux **DB** en relevé
- sans appui du talon ou plié pendant la connexion

### 2.5.14. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec Rotation et Rotation doit être exécutée :

- sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés
- avec les deux **DB** en relevé
- sans appui du talon ou plié pendant la connexion

2.5.14.1. La difficulté de Rotation #24 (Fouetté) peut être exécutée comme composante d'une Combinaison de Difficultés, si après le Fouetté, la connexion avec un autre pivot est exécutée en relevé.

2.5.14.2. La difficulté de Rotation #25 (Tour plongé) peut être exécutée comme composante d'une Combinaison de Difficultés si le tour plongé et la connexion avec un autre pivot sont exécutés en relevé sans appui du talon.

2.5.14.3. Les difficultés de Rotation #26 (Penché) et #27 (Sakura), qui sont exécutées sur pied plat, peuvent être exécutées comme **deuxième composante** d'une Combinaison de Difficultés avec un pivot en relevé. La connexion doit être exécutée sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés, sans plié ou interruption ou commençant la rotation sur le pied plat en « tour lent ». Le pivot en relevé et la rotation sur le pied plat doivent être de forme différente.

2.5.14.4. Les rotations exécutées sur une autre partie du corps (#28-33) ne sont pas possibles pour les Combinaisons de Difficultés.

2.5.14.5. Les rotations en relevé (Pivots) comprenant plus d'une forme (#10TR, #18GA, #20GZ) ne sont pas possibles pour les Combinaisons de Difficultés.

**2.6.** Pour être valable une **DB** doit être exécutée sans les fautes techniques suivantes :

- Une grave altération des caractéristiques de base propres à chaque groupe de **DB**
- Une perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin
- Une perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste pendant l'exécution de la **DB**
- Une perte de l'engin pendant la **DB**
- Un maniement de l'engin non exécuté selon la définition

**2.7.** Chaque exercice doit avoir **2 ondes totales du corps (W)**. Une onde totale du corps consiste en une contraction et décontraction séquentielles de tous les muscles du corps, suivant la « chaîne » des segments corporels comme un « courant électrique » de la tête, en passant par le bassin, jusqu'aux pieds (ou vice versa). La participation des bras est déterminée par le maniement de l'engin et/ou la chorégraphie.

**2.7.1.** L'onde totale du corps peut être issue des Tableaux de la Difficulté 11 (#28) et 13 (#4) dans le Code de Pointage ; **un élément technique de l'engin fondamental ou non-fondamental est requis pour les ondes totales du corps qui sont des DB dans les Tableaux.**

**2.7.2.** **Les ondes totales du corps qui sont des modifications (différents plans, positions de départ différentes, mouvements de bras etc. qui sont différentes que les définitions dans les Tableaux DB) peuvent être exécutées pour autant que l'onde soit exécutée par le corps entier.**

**2.7.3.** **Les ondes totales du corps qui sont une modification d'une DB d'onde ne requièrent pas un élément technique de l'engin fondamental ou non-fondamental ; l'engin doit être en mouvement (pas statique). Ce type d'ondes totales du corps (modification d'une DB) peut être répété.**

**2.7.4.** **Un exercice avec moins de 2 ondes totales du corps sera pénalisé de 0.30 pour chaque onde manquante.**



### **3. GROUPES TECHNIQUES FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX DE L'ENGIN**

#### **4. Définition :**

**3.1.1.** Chaque engin ( ○ , ● , ∪ , ⊗ ) a 4 groupes techniques d'engin fondamentaux. Chaque élément est classé dans sa propre case dans le Tableau # 3.6.

**3.1.2.** Chaque engin ( ○ , ● , ∪ , ⊗ ) a des groupes techniques d'engin non-fondamentaux. Chaque élément est classé dans sa propre case dans les Tableaux # 3.6; # 3.7.

**3.2.** Les éléments techniques fondamentaux peuvent être exécutés pendant les difficultés corporelles – **DB**, les difficultés avec engin – **DA** ou pendant les éléments de connexion entre les difficultés et les Combinaisons de pas de danse.

#### **3.3. Exigences :**

**3.3.1.** Chaque exercice doit avoir un nombre minimum d'élément de chaque groupe technique fondamental (voir # 3.2).

**3.3.2.** Quand les éléments spécifiques fondamentaux de l'engin valident une DB, ils doivent être différents (# 2.4.3). Autrement, les éléments spécifiques fondamentaux de l'engin peuvent être répétés/identiques.

**Pénalisation :** 0.30 pour chaque élément fondamental de l'engin manquant.

Les pénalisations pour absence d'un élément fondamental de l'engin sont appliquées si un élément fondamental n'est pas du tout tenté.

**3.4.** Certains éléments techniques de l'engin, qui comprennent deux actions pour être valables (un « lâcher » de n'importe quelle forme et une reprise), ne peuvent valider qu'un seul élément **DB** ou **DA** ; de tels éléments comprennent :








- Rebond du ballon
- Petit lancer/reprise de n'importe quel engin (et toutes ses variations, voir # 3.7.2)
- Repoussé de n'importe quel engin (à l'exception du ballon) depuis le sol
- Echappé du ruban
- Boomerang du ruban





**3.5.** Un « grand lancer » et « reprise d'un grand lancer » sont deux groupes d'engin différents (« Bases »). Si le « grand lancer » est correctement exécuté pour un élément de **DB** ou **DA** mais que la « reprise d'un grand lancer » se transforme en chute de l'engin, la base « grand lancer » est valable est la base « reprise d'un grand lancer » n'est pas valable.

### 3.6. Tableaux récapitulatifs des groupes techniques d'engin fondamentaux et non-fondamentaux spécifiques à chaque engin









#### 3.6.1. CERCEAU



Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 Long roulement du cerceau sur au minimum 2 grands segments du corps	 Roulement du cerceau sur le sol
2	 Rotation (min. 1) du cerceau autour de son axe autour des doigts ou <b>autour ou sur</b> une partie du corps	 Rotation (min. 1) autour de l'axe sur le sol
1	 Rotation (min. 1) du cerceau autour de la main ou d'une partie du corps	
1	 Passage à travers le cerceau avec l'ensemble ou une partie du corps (avec deux grands segments du corps)	 Rebond sur le sol après un grand lancer et relancer direct en utilisant différentes parties du corps (pas les mains)

Explications	
Les éléments techniques avec le cerceau (avec ou sans lancer) doivent être exécutés sur des plans, dans des directions et des axes différents	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un minimum de deux grands segments du corps doivent passer à travers le cerceau : <b>Exemple</b> : tête/cou+tronc ; bras+tronc ; tronc+jambes, etc.</li> <li>Le passage à travers le cerceau peut être : l'ensemble du corps en dedans et en dehors, ou passage en dedans sans sortir ou vice versa.</li> </ul>
	<p>Long roulement : un minimum de deux grands segments du corps doivent passer par-dessous <b>sans interruption</b></p> <p><b>Exemple</b> : de la main droite à la main gauche sur le corps ; le tronc + les jambes ; le bras + le dos, etc.</p>
	<p>Rotation (min.1) sur le sol autour de l'axe :</p> <p>Pendant la rotation du cerceau sur le sol, la main/les doigts de la gymnaste peuvent être en contact avec le cerceau ou cela peut être une rotation « libre » du cerceau.</p>
	<p>Le roulement du cerceau sur le sol peut être petit ou grand : il peut être exécuté à n'importe quelle phase de la <b>DB</b> : au début, pendant ou vers la fin.</p>







### 3.6.2. BALLON

Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 <p>Long roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulement du ballon sur le sol</li> <li>• Roulement du corps sur le ballon sur le sol</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Série de 3 roulements : une combinaison de petits roulements</li> <li>• Série (min.3) de petits roulements avec aide sur le sol ou sur le corps</li> </ul>
2	 <p>Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du(des) bras</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Renversement » du ballon</li> <li>• Rotation(s) <b>de la main/des mains</b> autour du ballon</li> <li>• Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps, y compris la rotation libre du ballon sur le bout du doigt</li> </ul>
1	 <p>Reprise du ballon à une main</p>	 <p>Rebond sur le sol après un grand lancer et relancer direct en utilisant différentes parties du corps (pas les mains)</p>
1	 <p>Rebonds :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Série (min. 3) de petits rebonds (au-dessous du niveau du genou) depuis le sol</li> <li>• Un grand rebond (au niveau du genou ou plus élevé) depuis le sol</li> </ul>	

#### Explications

**Le travail du ballon tenu à 2 mains n'est pas typique à cet engin ; c'est pourquoi, cela ne doit pas être prédominant dans la composition.**

*L'exécution de tous les groupes techniques d'engin avec le ballon tenu sur la main n'est correcte que si les doigts sont naturellement unis et le ballon ne touche pas l'avant-bras.*

	Petit roulement	Long roulement
	<p>Un minimum d'un segment du corps doit passer par-dessous</p> <p><b>Exemples</b> de segment du corps : de la main à l'épaule ; de l'épaule à l'épaule ; du pied au genou, etc.</p> <p><b>Note</b> : les petits roulements ne sont valables qu'en série de 3.</p>	<p>Un minimum de deux grands segments du corps doivent passer par-dessous <b>sans interruption</b></p> <p><b>Exemple</b> : de la main droite à la main gauche sur le corps ; le tronc + la/les jambe/s ; le bras + le dos, etc.</p>
	<p>Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du(des) bras : les deux cercles consécutifs du bras doivent être complets</p>	
	<p>Doit venir d'un <b>grand lancer</b> (pas depuis un petit lancer/repoussé) <b>sans aide supplémentaire du corps, y compris la deuxième main</b></p>	
	<p>Rotations de la main/des mains autour du ballon (minimum 1 rotation requise):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un mouvement de rotation de la main autour du ballon, avec les doigts unis naturellement</li> <li>• Le ballon est en contact constant avec la main (il n'y a pas de phase de vol).</li> <li>• La/les rotation/s doivent être exécutées avec <b>la main en entier (pas seulement le bout des doigts)</b></li> </ul>	
	<p>Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps (minimum 1 rotation requise)</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulement du ballon sur le sol</li> <li>• Roulement du corps sur le ballon sur le sol : ce roulement peut être petit ou grand</li> </ul>	

### 3.6.3. MASSUES



Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	<p>Moulinet(s): un moulinet consiste en un minimum de 4-6 petits cercles des massues avec décalage et en alternant les poignets/mains croisés, décroisés chaque fois, tenues par leur bout (petite tête)</p>	<p>Rotations libres de 1 ou de 2 massues (reliées ou non) sur ou autour d'une partie du corps ou autour de l'autre massue</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frappé (min. 1)</li> </ul>
2	<p>Petits lancers avec rotation de 360° des 2 massues non reliées et reprise : ensemble simultanément ou en alternance</p>	<p>Petit lancer des deux massues reliées</p>
1	<p>Mouvements asymétriques des deux massues</p>	<p>Long roulement sur au minimum deux grands segments du corps avec une ou deux massues</p> <p>Roulement d'une ou deux massues sur une partie du corps ou sur le sol</p>
1	<p>Petits cercles (min. 1) avec les deux massues, simultanément ou alternativement, <b>une massue dans chaque main tenue par son extrémité (petite tête)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Série (min. 3) de petits cercles avec une massue</li> <li>• Petits cercles (min. 1) des deux massues tenues dans une main</li> </ul>

#### Explications










*La caractéristique technique typique des massues est le travail des deux massues ensemble, une dans chaque main ; ce travail doit être prédominant dans la composition. Toutes les autres façons de tenir les massues – par exemple par le corps ou le cou de la massue ou les deux massues tenues ensemble – ne doivent pas être prédominantes.*

*Les frappés, les roulements, les rotations, les repoussés ou les glissements ne doivent pas être prédominants dans la composition.*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un moulinet consiste en un minimum de 4 petits cercles des massues (<b>Exemple</b> : deux de chaque côté) avec décalage et en alternant les poignets croisés, décroisés chaque fois. Les mains doivent être aussi proches que possible.</li> <li>• Les moulinets peuvent être sur le plan vertical ou horizontal : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moulinets verticaux – l'impulsion du cercle peut être soit vers le bas soit vers le haut.</li> <li>• Moulinets horizontaux – l'impulsion du cercle peut être soit à droite soit à gauche.</li> </ul> </li> <li>• Les moulinets peuvent être de deux cercles et trois cercles par côté : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moulinets à deux cercles (double) – min. 4 petits cercles en alternance des massues (2 sur chaque côté). Les poignets / les mains croisés, en suite décroisés.</li> <li>• Moulinets à trois cercles (triple) - 6 petits cercles en alternance des massues (3 sur chaque côté avec un croisement des mains à chaque fois).</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doivent être exécutés avec des mouvements différents pour chaque massue dans la forme ou l'amplitude <u>et</u> les plans de travail ou la direction.</li> <li>• <b>Chaque massue doit être dans une main (pas de lancer)</b></li> <li>• <b>Les lancers asymétriques et en « cascade » de deux massues non attachées ne sont pas considérés comme mouvements asymétriques</b></li> <li>• Les petites rotations avec décalage ou exécutés dans des directions différentes ne sont pas des mouvements asymétriques parce qu'elles ont la même forme et la même amplitude. <b>Note : Cela ne comprend pas les grands lancers asymétriques de deux massues.</b></li> </ul>
	<p>Roulement d'une ou deux massues sur une partie du corps ou sur le sol</p> <p>Roulement de la massue : mouvement de rotation sur un axe</p>

### 3.6.4. RUBAN



Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 Spirales (4-5 boucles), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol  <b>ET/OU</b>  « Epéiste » (min. 4-5 boucles)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation de la baguette du ruban autour de la main</li> <li>• Enroulement (déroulement)</li> <li>• Mouvement du ruban autour d'une partie du corps créé lorsque la baguette est tenue par différentes parties du corps (main, cou, genoux, coude) pendant des mouvements corporels ou des difficultés avec rotation (pas pendant le "tour lent")</li> <li>• Cercle moyen du ruban</li> <li>• Spirales sur le sol autour de la baguette</li> </ul>
2	 Serpentins (4-5 ondes), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Long roulement de la baguette du ruban sur minimum deux grands segments du corps</li> <li>• Roulement de la baguette du ruban sur une partie du corps</li> </ul>
1	 « Boomerang » : lancer, rappel de la baguette en tenant l'extrémité du ruban, et reprise de la baguette	 Long roulement de la baguette du ruban sur minimum deux grands segments du corps   Roulement de la baguette du ruban sur une partie du corps
1	 « Echappé » : rotation de la baguette pendant son vol	 Passage avec tout ou partie du corps à travers ou au-dessus du dessin du ruban

#### Explications

Tous les éléments non spécifiques à la technique du ruban (Exemple : enroulement/déroulement, glissement de la baguette, poussé/repoussé) ne doivent pas être prédominants dans la composition.

Après un lancer, le ruban doit généralement être repris par le bout de la baguette. Toutefois, il est autorisé de rattraper de manière intentionnelle le ruban dans une zone approximativement de 50 cm depuis le crochet, à condition que cela soit justifié par le mouvement suivant ou la position finale.



« Epéiste » : la baguette en entier, avec le bras, passe dans le dessin des spirales formées par le ruban (la baguette est comme « l'épée ») ; la sortie de la baguette du dessin est à choix : retour en arrière du bras / de la baguette ou petit lancer/échappé.



- Un lancer de la baguette en l'air / sur le sol : l'extrémité du ruban est tenu par la(les) main(s) ou une autre partie du corps, et est rappelée avec ou sans rebond de la baguette sur le sol (pour le « Boomerang » en l'air), et reprise de la baguette.
- Le lancer de la baguette peut comprendre un glissement du tissu du ruban à travers la main ou sur le corps (sans perdre le tissu de la main) ou une perte complète du ruban avant de reprendre immédiatement l'extrémité du ruban pour rappeler la baguette.
- Un élément qui ne comprend que le rappel du ruban (sans le lâcher) ne remplit pas la définition de « Boomerang ».



- Un minimum de deux grands segments du corps doivent passer à travers le dessin du ruban (Exemple : tête/cou + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc).
- Le passage à travers ou par-dessus le dessin du ruban peut être : l'ensemble du corps en dedans et en dehors, ou passage en dedans sans sortir ou vice versa.



« L'échappé » est un type de **petit lancer** qui comprend **la rotation de la baguette en vol** ; la technique de la rotation de la baguette en vol est possible pour un grand lancer et sera évalué en tant que grand lancer (et non pas comme échappé). Cela dépend de sa hauteur.

3.7. Tableau récapitulatif des groupes techniques non-fondamentaux valables pour tous les engins :

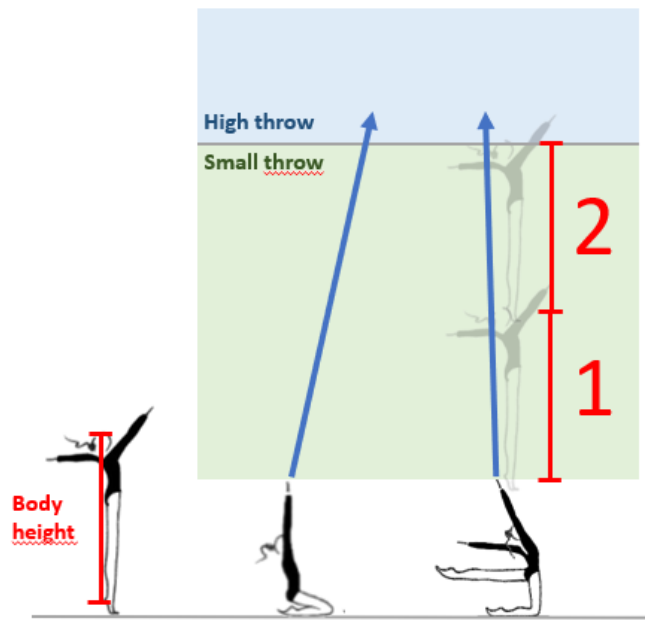
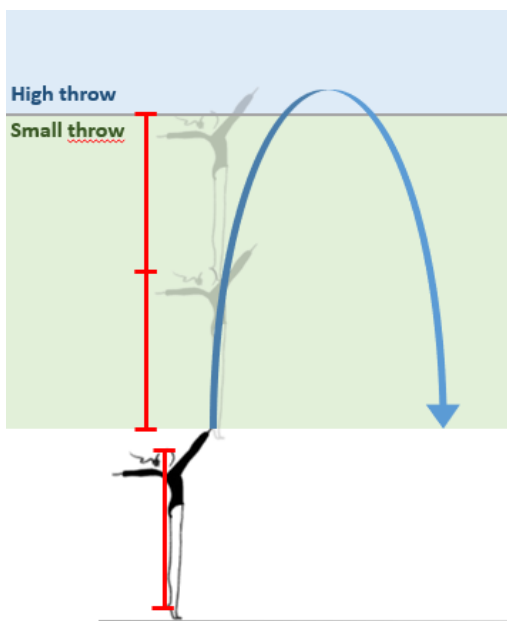


3.7.1. Grands lancers et reprises de l'engin

	Grand lancer de l'engin : <i>plus de 2 fois la taille de la gymnaste debout</i>
	Grand lancer des 2 massues
	Reprise de l'engin en vol depuis un grand lancer
	Reprise de 2 massues en vol depuis un grand lancer

Explications	
Que signifie reprise « en vol » ?	Une fois que l'engin est lancé, l'engin est en vol libre dans l'air. <u>Reprendre</u> signifie récupérer l'engin de ce vol. Si la gymnaste laisse intentionnellement l'engin rebondir sur le sol avant de le récupérer, ce n'est pas une reprise mais un <u>rebond</u> .
Pouvez-vous clarifier la hauteur des lancers : depuis quel point la hauteur du lancer est-elle mesurée ?	La hauteur du lancer est mesurée depuis le point où l'engin est libéré.

Exemple 1 : Grand lancer

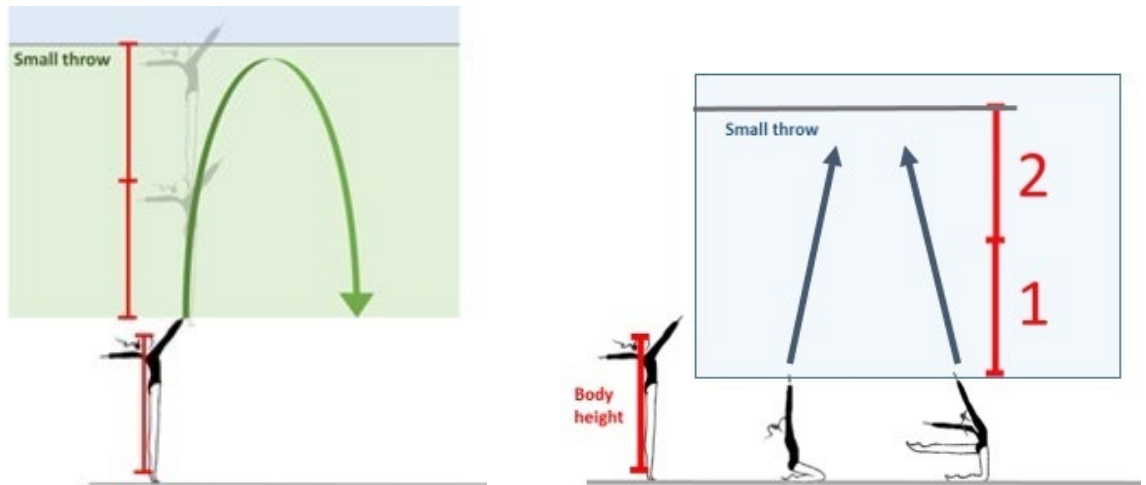


High throw = grand lancer  
 Small throw = petit lancer  
 Body height = taille de la gymnaste

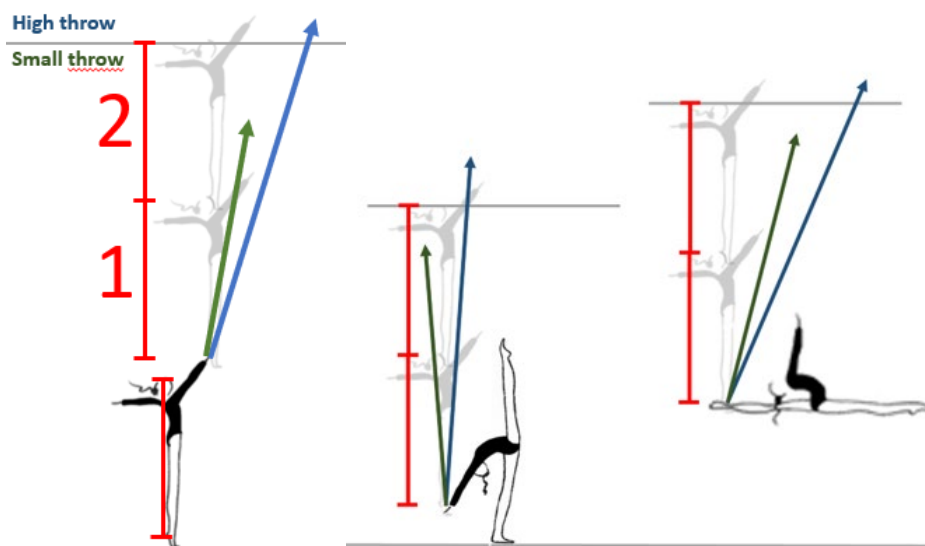
### 3.7.2. Petits lancers et reprises de l'engin

→	<p><b>Petit lancer et reprise de l'engin en vol : proche du corps, pas plus de 2 fois la taille de la gymnaste debout :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avec lancer/repoussé/poussé en l'air</li> <li>• avec rebond sur le corps</li> <li>• avec l'engin qu'on laisse tomber (chute libre)</li> <li>• pour le lancer d'une massue : avec ou sans rotation de 360°</li> <li>• pour le lancer de deux massues assemblées avec ou sans rotation de 360°</li> </ul>
---	--

#### Exemple 2 : Petit lancer



#### Exemple 3 : Hauteurs des lancers : Grands vs. Petits lancers quand le corps bouge pendant le lancer





### 3.7.3. DB sous le vol de l'engin ou boomerang

	<p><b>DB exécutée sous le vol de l'engin d'un grand lancer ou boomerang</b></p>
--	---







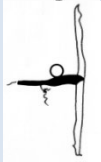
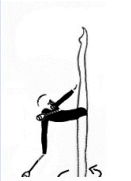
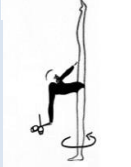
**3.7.4. MANIEMENT DE L'ENGIN** signifie que l'engin doit être en mouvement









	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grands cercles</li> <li>• Mouvement en huit (<b>pas pour le ballon</b>)</li> <li>• Transmission de l'engin <b>autour</b> d'une partie du corps ou sous la jambe/les jambes depuis la main ou une partie du corps vers l'autre main ou une partie du corps</li> <li>• <b>Transmission sans l'aide des mains</b> avec <b>au moins deux parties du corps différentes (pas les mains)</b></li> <li>• <b>Passage par-dessus</b> l'engin avec l'ensemble ou une partie du corps <b>sans</b> transmission de l'engin d'une main ou d'une partie du corps à une autre main ou partie du corps</li> </ul>
<b>Explications</b>	
	<p><i>Cercle moyen ou grand : l'engin doit effectuer un <b>cercle complet de 360°</b></i></p> <p><i>Mouvement en huit : les deux cercles consécutifs doivent être complets</i></p>

**3.7.5. EQUILIBRE INSTABLE** : un rapport corps-engin difficile avec *risque de perte de l'engin, défini en trois sous-groupes* :




1. Engin librement en équilibre (pas coincé) sur une petite surface
2. Engin coincé entre deux petits segments corporels
3. Engin tenu/suspendu librement



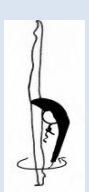
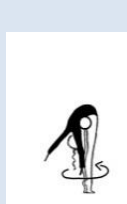



**3.7.5.1. Engin librement en équilibre (pas coincé) sur une petite surface et segment : sans ou avec**

<b>Exemples: petites surfaces et segments (pas coincé)</b>	
	<div style="text-align: center;">   </div> <p style="text-align: center;"><b>Sur le pied</b></p>
	<p><b>Main ouverte : seulement pendant une DB avec rotation avec <u>le ballon</u></b></p>
	<p><b>Poitrine : seulement avec <u>le ballon</u> quand il n'est pas coincé avec une autre segment du corps</b></p>
	<p><b>Cou (<u>pas le dos</u>) : seulement avec une DB avec rotation</b></p>
	<p>Une massue tenue dans une position d'équilibre instable est considérée en équilibre instable quand la seconde massue fait un mouvement technique</p> <p><b>Une massue en équilibre sur l'autre massue est considérée en équilibre instable pendant la DB avec rotation</b></p>


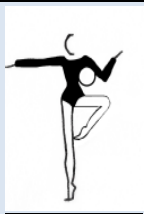


Exemples et Explications : main ouverte			
			
Exécution correcte	Ballon tenu contre l'avant-bras	Ballon tenu contre l'avant-bras <b>et coincé</b>	Ballon griffé <b>et coincé</b>
Pas de pénalisation	ET - 0,1 p.	ET - 0,1 p.	ET - 0,1 p.
 valable	 valable	 non exécuté	 non exécuté

### 3.7.5.2. Engin coincé entre deux petits segments corporels : avec ou sans rotation


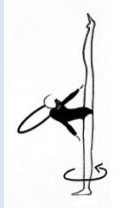
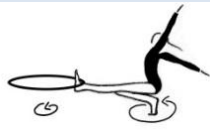

Exemples	
	  <p>ETC...</p>

Exemples	
Engin coincé dans une combinaison de segments corporels petits et grands, seulement pendant un élément de rotation	
	      <p>Seulement valable si c'est coincé entre un petit et/ou grand segment pendant une rotation</p>




**Note : Exception pour engin coincé :** le ballon coincé entre le haut de bras et une partie du corps n'est pas valable en tant qu'équilibre instable indépendamment de la présence d'une rotation.

Exemples: NON VALABLE	
	   <p>ETC.</p>






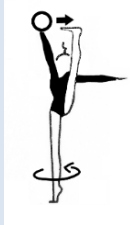
### 3.7.5.3. Engin tenu/suspendu librement : seulement pendant un élément de DB avec rotation (ballon non pincé)



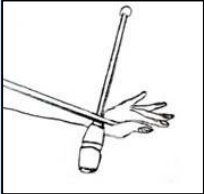
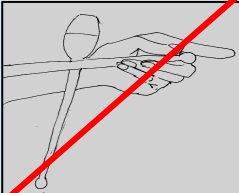
Exemples				
				<b>ETC.</b>

**Note :** l'engin posé sur un segment du corps avec l'aide supplémentaire du bras n'est pas valable comme position de « l'engin tenu/suspendu » pour un équilibre instable

Exemples			
			<b>ETC.</b>

### 3.7.6. Positions d'équilibre instable considérées comme identiques vs différentes :

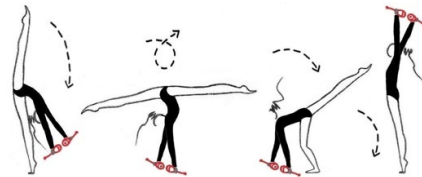
Explications	
 	<p style="text-align: center;"><b>Identique</b></p> <p>Pendant les difficultés de rotation, le ballon tenu <b>devant dans la main gauche</b> et plus tard tenu <b>devant dans la main droite</b>, est considéré comme position <b>identique</b>.</p> <p style="text-align: center;"><b>Différent</b></p> <p><b>Des positions instables différentes</b> pour le ballon tenu sur la main ouverte pendant une rotation <b>DB</b>: le bras <b>doit être clairement devant, de côté, en haut</b>, etc. ou doit visiblement <b>changer la position d'équilibre instable</b> d'une main à l'autre pendant la rotation.</p> <p><b>Exemples:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><i>Changement visible d'une main à l'autre</i></p> </div> </div>

 	<p style="text-align: center;"><b>Différent</b></p> <p><b>Positions instables différentes</b> pour une massue tenue par l'autre <b>sur le côté externe de la main pendant une Rotation DB. La position du bras doit changer devant le corps ou sur le côté du corps pour être différente:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Côté externe</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>Côté interne</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Une massue tenue par l'autre <b>sur le côté interne de la main</b> n'est pas considérée comme équilibre instable.</p>
--	---

### 3.8. Engin statique

- 3.8.1.** L'engin doit être en mouvement ou en position d'équilibre instable, pas seulement posé/coincé pendant un long moment
- 3.8.2.** L'engin statique est un engin tenu/coincé :
- « *Engin tenu* » signifie que l'engin est tenu fermement avec une ou deux mains et/ou par une partie du corps ou plus d'une partie du corps (pas en position instable).
  - Engin tenu « pendant un long moment » signifie être tenu pour **plus de 4 secondes**.
- 3.8.3.** Un appui statique sur l'engin (en raison de la composition ou d'une faute d'exécution) n'est pas autorisé. Il est cependant permis d'exécuter des éléments pré-acrobatiques avec l'engin posé à plat entre la main et le sol pendant un bref instant (**pas plus de 4 secondes**).

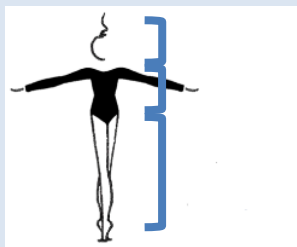
**Exemple :** renversement en arrière avec appui sur les deux mains, les massues dans chaque main sont posées à plat entre les mains et le sol (l'élément pré-acrobatique peut aussi être exécuté avec appui sur une main avec la même position de la massue).



- 3.8.4.** Un élément pré-acrobatique exécuté avec appui total sur l'engin, sans contact avec le sol par une autre partie du corps, n'est pas autorisé. Les éléments pré-acrobatiques exécutés de cette manière ne seront pas considérés comme critère valable pour une difficulté correspondante.



### 3.9. Les éléments techniques de l'engin doivent être différents pendant une DB :

Explications				
<p><b>Les éléments de l'engin sont différents s'ils sont exécutés :</b></p>	<p><b>Sur différents plans</b></p>			
	<p><b>Dans différentes directions</b></p>			
	<p><b>Sur différents niveaux</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <table border="1" style="margin-bottom: 10px;"> <tr> <td>Niveau 1: tête-épaules</td> </tr> </table> <table border="1" style="margin-bottom: 10px;"> <tr> <td>Niveau 2: Poitrine-taille</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>Niveau 3: Sous la taille-pieds</td> </tr> </table> </div> </div>	Niveau 1: tête-épaules	Niveau 2: Poitrine-taille	Niveau 3: Sous la taille-pieds
	Niveau 1: tête-épaules			
	Niveau 2: Poitrine-taille			
	Niveau 3: Sous la taille-pieds			
<p><b>Avec une amplitude différente :</b>  <i>Le maniement de l'engin exécuté avec la main / le poignet crée une petite amplitude.</i>  <i>Le maniement de l'engin exécuté avec le coude crée une amplitude moyenne.</i>  <i>Le maniement de l'engin exécuté avec tout le bras, qui peut comprendre le tronc, crée une grande amplitude.</i></p>				
<p><b>Sur, à travers ou par-dessus différentes parties du corps</b></p>				
<p><b>Techniques différentes de lancers</b></p>				
<p><b>Exemple:</b> une gymnaste exécute un rebond du ballon sous la jambe pendant un saut enjambé, de la main droite à la main gauche, et ensuite, pendant un équilibre, elle fait un rebond du ballon devant. Ces rebonds sont considérés comme différents parce qu'ils sont exécutés dans des directions différentes.</p>				

#### 3.9.1. Eléments d'engin identiques

**3.9.1.1.** Une **DB** avec un élément d'engin identique ne sera pas valable ; la première **DB** avec l'élément d'engin (dans l'ordre de performance) sera évaluée (**Pas de pénalisation**).

**Exemple :** si une gymnaste exécute le même rebond du ballon pendant un saut et ensuite pendant un équilibre, l'équilibre ne sera pas valable.

**Exemple :** si une gymnaste exécute des spirales du ruban pendant un pivot et ensuite, dans une autre partie de l'exercice, elle exécute un autre pivot avec les mêmes spirales, le second pivot (dans l'ordre de performance) ne sera pas valable.

**Exemple :** si une gymnaste exécute un jeté en tournant sous le vol de l'engin et ensuite, dans une autre partie de l'exercice, elle exécute un pivot sous le vol de l'engin, le pivot ne sera pas valable.




**3.9.1.2.** Les éléments d'engin identiques exécutés sur deux **DB** différentes (issues du même groupe corporel ou de groupes corporels différents) ne sont pas considérés comme éléments d'engin « différents ».

**3.9.1.3.** Les éléments d'engin identiques exécutés avec la main droite et ensuite avec la main gauche ne sont pas considérés comme des éléments d'engin « différents ».

**3.9.1.4.** Pour l'équilibre « Fouetté », un élément technique d'engin fondamental ou non-fondamental est requis à n'importe quelle phase de cet équilibre pour valider la **DB**, **élément qui ne doit pas être une répétition selon #3.9.1** ; aussi longtemps que cette exigence est respectée, il est possible d'exécuter des éléments d'engin supplémentaires.

### 3.9.2. Exigences spéciales concernant les éléments techniques de l'engin exécutés pendant une série de sauts et pivots :

3.9.2.1. Il est possible de répéter un maniement de l'engin identique pendant une série de sauts et de pivots et chaque saut ou pivot dans la série est évalué séparément.

Exemple : série de sauts		
		
Valable : 0.50	Valable : 0.50	Valable : 0.50

## 4. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R)

4.1. **Définition** : une combinaison d'un grand lancer, 2 éléments dynamiques avec rotation ou plus, et une reprise de l'engin.

### 4.2. Exigences :

4.2.1. **Maximum 5 R** dans l'exercice seront évalués **dans l'ordre chronologique**

4.2.2. Un **R** doit avoir **trois composantes** et sera valable seulement si ces trois composantes sont respectées :

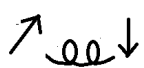






4.2.2.1. **Grand lancer** de l'engin (**plus de deux fois la taille de la gymnaste**) exécuté avant la première rotation ou pendant la première rotation. **Un petit lancer ne sera pas valable** (#3.7.1; 3.7.2).

4.2.2.2. **Minimum deux éléments dynamiques avec rotation du corps («rotations de base »)**

- Un minimum de deux rotations de base de 360° pour chaque rotation doit être exécuté sous le vol de l'engin
- Les deux rotations de base doivent être exécutées sans interruption (c'est-à-dire sans pas supplémentaire entre les deux rotations) dans n'importe quelle phase du **R**
- En cas de pas supplémentaires, avant ou après les deux rotations de base valables, en raison d'une trajectoire imprécise : **R** valable, pénalisation **E**.

4.2.2.3. **Reprise de l'engin après la rotation finale ou coordonnée avec n'importe quelle phase de la rotation finale.**

- **Note pour le cerceau et le ballon** : l'engin peut être repris directement après un rebond sur le sol, pour autant que **le rebond ne soit pas plus élevé que le niveau du genou** et que la reprise soit exécutée sans main.
- **Note pour le ruban** : **n'importe quelle partie** la baguette doit être reprise pour être valable (**pénalisation en Exécution possible pour reprise incorrecte**).

Explications : Exigences		
Elément R	Explication	Validité
	Grand lancer, deux rotations de base sous le vol, reprise	R2
	Grand lancer, deux rotations de base sous le vol, deux pas, reprise	R2 Exigences respectées ; Pénalisation E 0.30 pour trajectoire imprécise avec deux pas
	Grand lancer, une rotation sous le vol, reprise	Pas valable : Seulement une rotation sous le vol
	Grand lancer pendant une rotation, reprise pendant la rotation	Pas valable : Pas de rotation sous le vol
	Grand lancer, première rotation sous le vol, reprise pendant la deuxième rotation de base	Pas valable : Seulement une rotation sous le vol
	Grand lancer pendant la première rotation, une rotation sous le vol, reprise	Pas valable : Seulement une rotation sous le vol
	Grand lancer, première rotation de base, pas supplémentaires, deuxième rotation de base, reprise	Pas valable : Interruption (deux pas supplémentaires) entre les deux rotations de base. Pénalisation E 0.30 pour trajectoire imprécise avec 2 pas

#### 4.2.3. Rotations de base

Deux **rotations de base** avec le corps doivent être exécutées :

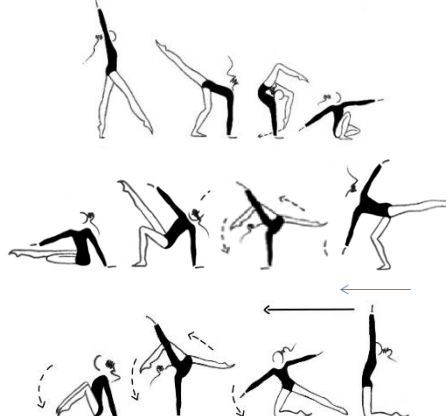

- Sous le vol de l'engin
- Avec une **rotation complète de 360° pour chaque rotation**
- Sans interruption (pas supplémentaires entre les deux rotations)
- Autour de n'importe quel axe
- Avec ou sans passage au sol
- Avec ou sans changement de l'axe de rotation du corps

**4.3. Types de rotations du corps : les deux rotations de base et toutes rotations supplémentaires** peuvent être n'importe quelle version de rotation issue des catégories suivantes de rotation complète de 360° figurant dans les tableaux ci-dessous :



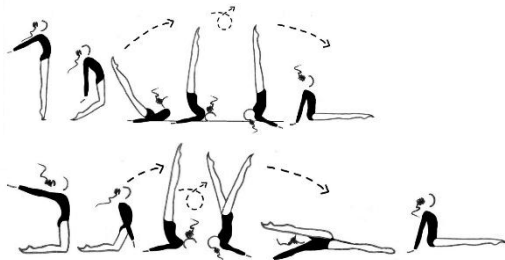
- Eléments pré-acrobatiques
- Rotations verticales (y compris les DB avec une rotation de 360° ou plus avec une valeur de 0.10)
- **DB avec** rotation de 360° ou plus avec une valeur de 0.20 ou plus (Voir Tableaux DB # 9; 13)

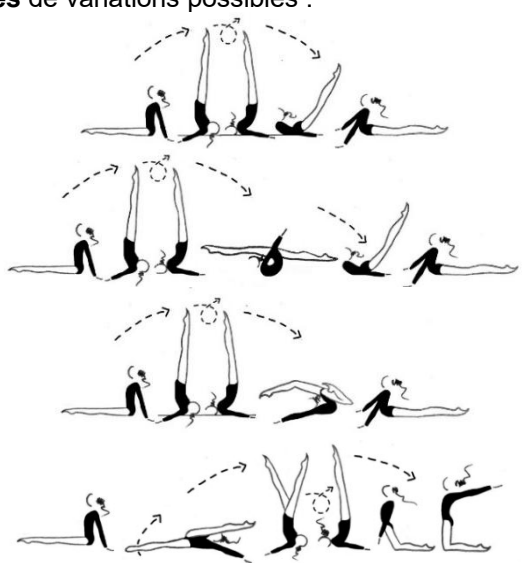
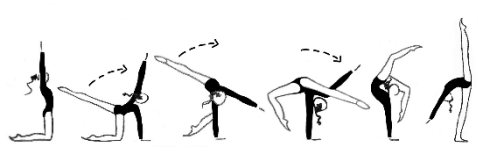
**4.3.1.** Une **DB** qui peut avoir plusieurs rotations grâce à une seule impulsion compte comme une rotation à l'exception des illusions exécutées avec un pas intermédiaire (# 4.8.4)


### 4.3.2. Éléments pré-acrobatiques

No	Catégorie	Exemples de possibilités de variation	
1	<b>Renversement en avant</b>	<p>Départ :</p> <p>Appui intermédiaire :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Une main, deux mains, les coudes, la tête, etc.</p> <p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Ecart frontal, de côté, jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, ronde, cabriole/frappé, en pédalant, etc. avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s).</p> <p><b>Exemples</b> de variations possibles :</p> 
2	<b>Renversement en arrière</b>	<p>Départ :</p> <p>Appui intermédiaire :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Une main, deux mains, les coudes, la tête, etc.</p> <p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Ecart frontal, de côté, jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, ronde, cabriole/frappé, en pédalant, etc. avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s).</p> <p><b>Exemple</b> de variation possible :</p> 
3	<b>Roue de côté</b>	<p>Départ :</p> <p>Appui intermédiaire :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, etc.</p> <p>Une main, deux mains, les coudes, la tête, la poitrine, le cou, etc.</p> <p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Ecart latéral, les jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, frappé, etc. avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s)</p>
4	<b>Roulade en avant</b>	<p>Début :</p> <p>Technique :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, etc.</p> <p>Sur la tête, sur une épaule, etc.</p> <p>Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, etc.</p> <p>Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc. avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p>



5	<b>Roulade en arrière</b>	<p>Début :</p> <p>Technique :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Sur la tête, sur une épaule, etc.</p> <p>Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, position biche, etc.</p> <p>Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p>
6	<b>Roulade sur la poitrine en avant</b>	<p>Début :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, couché à plat, etc.</p> <p>Debout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, etc.</p> <p>Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p> <p><b>Exemples de variations possibles :</b></p> 
7	<b>Roulade sur la poitrine en arrière</b>	<p>Début :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, etc.</p> <p>Couché à plat, sur les genoux, en passant en grand écart, etc.</p> <p>Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p> <p><b>Exemple de variation possible :</b></p> 
8	<b>Poisson en avant</b> <b>(roulement avec le dos cambré sur la poitrine, passage sur l'épaule avec un mouvement à bascule, roulement sur le dos)</b>	<p>Début :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, etc.</p> <p>Assis, etc.</p> <p>Les jambes ensemble, successivement, en écart, en pédalant, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p> <p><b>Exemples de variations possibles :</b></p> 

<p><b>9</b></p>	<p><b>Poisson en arrière</b></p> <p>(roulement sur le dos, passage sur l'épaule avec un mouvement à bascule, dos cambré, roulement sur la poitrine)</p>	<p>Début :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvements des jambes :</p>	<p>Debout, assis, etc.</p> <p>Couché à plat, sur les genoux, en passant en grand écart, etc.</p> <p>Les jambes ensemble, successivement, en écart, en pédalant, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p> <p><b>Exemples</b> de variations possibles :</p> 
<p><b>10</b></p>	<p><b>Rotation latérale en passant par un pont, en terminant avec un grand écart</b></p>	<p>Début :</p> <p>Position finale :</p> <p>Mouvement des jambes :</p>	<p>Sur les genoux, debout, etc</p> <p>Debout</p> <p>Grand écart avec flexion dorsale debout</p> <p><b>Exemple</b> de variation possible :</p> 

11	<b>Rotation latérale avec flexion du tronc en arrière</b>	<p>Début : Appui intermédiaire : Appui possible :  Position finale : Mouvement des jambes :</p>	<p>Debout, sur les genoux, etc. Une main, deux mains, les coudes, la poitrine, etc.</p> <p>En passant par un pont sur 1-2 jambes, ou avec les jambes qui ne touchent pas le sol</p> <p>Debout, sur les genoux, couché à plat, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)</p> <p><b>Exemples de variations possibles :</b></p> 
12	<b>Saut plongé</b>	<p>En vol : Technique : Position finale : Mouvement des jambes :</p>	<p>Avec un grand écart de 180°, sans grand écart de 180°</p> <p>Tendu, sur une épaule, etc.</p> <p>Debout, sur les genoux, en passant en grand écart, etc.</p> <p>Genoux pliés, genoux tendus, les jambes successivement (pour la roulade)</p>
13	<b>Rotation avec une jambe en haut (comme un tour plongé mais pas une DB)</b>	<p>Phase intermédiaire : Position finale :  Mouvement des jambes :</p>	<p>Avec le tronc horizontal ou plus bas, avec ou sans appui de la main</p> <p>Tronc penché/en haut dans différentes directions, fin sur le sol, etc.</p> <p>Avec le(s) genou(x) pliés, à n'importe quelle phase, avec les genoux tendus <b>(mais pas de DB en tour plongé)</b></p>

**Note sur le saut plongé :** Cet élément pré-acrobatique consiste en un saut (**la phase de vol est requise ; le grand écart n'est pas requis**) avec flexion du tronc en avant suivi directement par une roulade :

- Le saut plongé peut être exécuté pour un **R** comme première rotation ; une rotation supplémentaire au minimum est requise pour satisfaire l'exigence des deux rotations de base.
- Le critère « Changement de niveau »  $\neq$  est valable pour le saut plongé pendant le **R**.  
**Exemple :** « Saut plongé » suivi directement pas une autre roulade / rotation = R2  $\neq$

**4.3.3.** Si la gymnaste change l'axe ou la technique de rotation du corps pendant l'élément pré-acrobatique, la première phase de la rotation du corps définit la classification de l'élément pré-acrobatique.

- **Exemple :** Renversément en avant se terminant de côté comme une roue = renversément en avant
- **Exemple :** Rotation de côté avec flexion du tronc se terminant en roulant sur la poitrine = rotation latérale

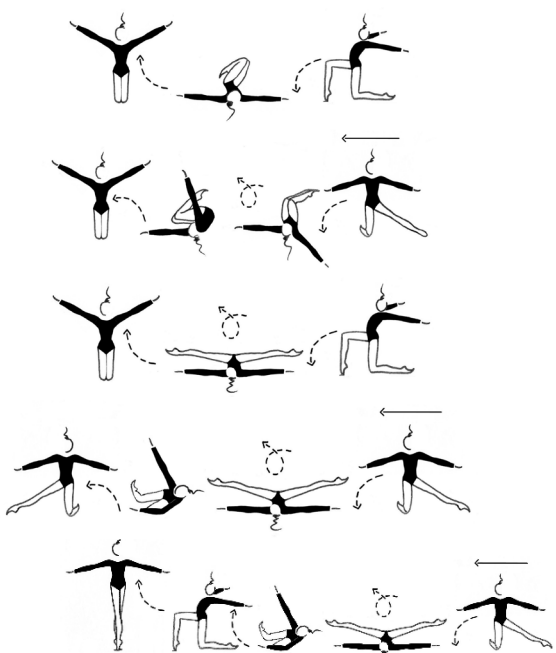
**4.3.4. Chaque catégorie d'éléments pré-acrobatiques peut être utilisée une fois dans un R**, de manière isolée, dans une série, ou répétée dans un **R** dans n'importe quel ordre. Si une catégorie d'éléments pré-acrobatiques **est répétée** (de manière isolée ou en série) dans **un autre R** (indépendamment d'une variation différente) **ce R ne sera pas valable**.

**4.3.5.** Toutes les catégories d'éléments pré-acrobatiques autorisés peuvent faire partie de l'exercice à condition qu'ils soient réalisés sans passer par une phase de vol ou une fixation dans l'appui sur les mains à **l'exception d'une courte pause (pas plus d'une seconde) afin de reprendre l'engin durant l'élément**.

Une phase de vol ou une fixation dans l'appui sur les mains (**pour plus d'une seconde**) sont des techniques non autorisées d'éléments pré-acrobatiques. Dans ce cas, l'élément pré-acrobatique n'est pas valable.

**Pénalisation** en Exécution 0.30.

**4.3.6. Rotations verticales**

No	Catégories	Exemples de possibilités de variation
1	<b>En vol :</b> <b>Saut/sautillés/sautillés avec tour</b>	Positions des jambes choisies librement (tendues ou pliées) pendant le vol
2	<b>Debout : 2 pieds</b> <b>Pas en tournant ou rotation sur deux pieds sur le sol</b>	Positions des jambes et/ou du tronc choisies librement dans une forme fixe ou dynamique
3	<b>Debout : 1 pied</b> <b>Rotation sur un pied sur le sol</b>	Positions des jambes et/ou du tronc choisies librement dans une forme fixe ou dynamique
4	<b>Assis :</b> <b>Roulade latérale, avec ou sans passage en grand écart</b>	Tronc droit ; la rotation peut commencer debout ou assis mais se termine toujours dans une position au sol.  Positions des jambes choisies librement, y compris le possible passage par n'importe quelle position de grand écart
4	<b>Couché :</b> <b>Roulade de côté</b>	Le corps tourne latéralement, couché sur le sol, du début à la fin de la rotation. Position des jambes choisie librement.  <b>Exemples de variations possibles :</b>  




4.3.7. Chaque catégorie de rotations verticales peut être utilisée **une fois dans un R**, de manière isolée, dans une série, ou répétée dans un **R** dans n'importe quel ordre. Si une catégorie **est répétée** (de manière isolée ou en série) dans **un autre R** (indépendamment d'une variation différente), **ce R ne sera pas valable**.

4.4. **Valeur** : la valeur de base d'un **R** (minimum deux rotations de base avec une rotation complète de 360° pour chaque rotation) est de : **0.20**.


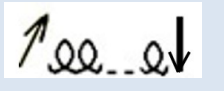



4.5. La valeur de base du **R** peut être augmentée par des critères additionnels. Des critères additionnels peuvent être exécutés pendant le lancer de l'engin, pendant le vol et/ou à la reprise de l'engin.

4.6. Tableau récapitulatif des critères additionnels pour un **R pendant le lancer et pendant le vol de l'engin**

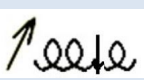
Pendant le vol de l'engin	
Symbole	Critère additionnel : R + 0.10 ou +0.20 à chaque fois
R3 R4 etc.	Rotation supplémentaire et <b>complète de 360°</b> du corps autour de n'importe quel axe <b>au lancer</b> , pendant le vol de l'engin ou avec la reprise coordonnée à n'importe quelle phase de la rotation.
Z	Changement de l'axe de rotation du corps ou changement du niveau* pendant les rotations (dans chaque <b>R</b> , seulement un critère est valable : le changement de l'axe ou le changement de niveau – pas les deux). *Deux niveaux : 1. en vol/debout et 2. au sol
Séries +0.20	Une série de trois rotations pré-acrobatiques identiques, ininterrompues, ou plus sur l'axe frontal ou sagittal (#4.3.2), tours plongés, <b>sous le vol ; pour les illusions (dans n'importe quelle direction) et les jetés en tournant, voir # 4.8.4.1</b>

Explications : Critère additionnel pour le R pendant le vol de l'engin		
Élément R	Explications	Valeur
	<i>Grand lancer, trois rotations en Chaîné sous le vol de l'engin, reprise</i>	R3
	<i>Grand lancer, trois roulades sous le vol de l'engin, reprise</i>	R3 + 0.20 Série de rotations autour de l'axe horizontal
	<i>Grand lancer pendant la 1<sup>ère</sup> rotation, deux roulades sous le vol de l'engin, reprise</i>	R3







4.6.1. Des rotations supplémentaires sont évaluées après les deux rotations de base et seront valables même avec des pas supplémentaires : tous les critères correctement exécutés seront valables avec une **pénalisation en Exécution** pour trajectoire imprécise et toute autre faute technique supplémentaire.


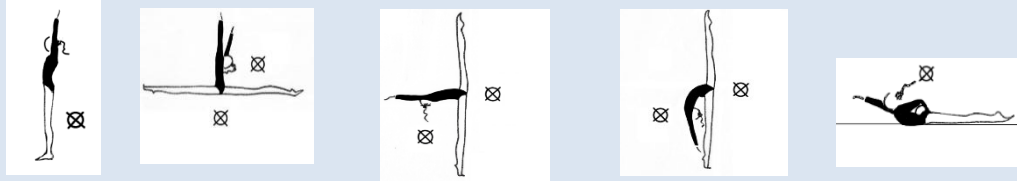
Explications		
	Grand lancer, trois rotations sous le vol de l'engin, trois pas, reprise	R3 Exigences remplies ; Pénalisation E 0.50 pour trajectoire imprécise avec trois pas
	Grand lancer, deux rotations de base sans interruption suivies de deux pas et une troisième rotation, reprise	R3 + Pénalisation E 0.30 pour trajectoire imprécise avec deux pas
	Grand lancer, deux rotations de base sans interruption suivies de trois pas et une troisième rotation, reprise	R3 + Pénalisation E 0.50 pour trajectoire imprécise avec trois pas
	Grand lancer, deux pas suivis par deux rotations, reprise	R2 + Pénalisation E 0.30 pour trajectoire imprécise avec deux pas
	Grand lancer, une rotation suivie par deux pas, deux rotations, reprise	R2 + Pénalisation E 0.30 pour trajectoire imprécise avec deux pas Rotations supplémentaires évaluées seulement après deux rotations de base


4.6.2. Une rotation effectuée après la reprise de l'engin n'est pas valable


Explications		
	Grand lancer, deux rotations de base sous le vol, reprise de l'engin suivie par une troisième rotation	R2

4.7. Tableau récapitulatif des critères additionnels pour le R pendant le lancer et la reprise de l'engin

Symbole	Critère général pour tous les engins + 0.10 à chaque fois	
	En dehors du champ visuel	
	Sans l'aide des mains	
	Reprise pendant une rotation :	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seulement valable si exécuté avec les <b>deux critères</b>  et </li> </ul>	
	Sous la(les) jambe(s)	

Explications : Critère additionnel général pour le R	
	<p>En dehors du champ visuel</p> <p>Exemples de zones considérées comme « en dehors du champ visuel » :</p> 

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant une flexion arrière du tronc ou un élément de rotation en arrière : <b>le bras qui lance et/ou qui reprend l'engin doit avoir passé la position verticale</b></li> <li>• <b>Pas valable pour le ballon repris à deux mains derrière le cou avec les deux bras pliés</b></li> <li>• <b>Les éléments exécutés devant ou sur le côté du corps ne sont pas valables pour ce critère même si le tronc est en flexion dorsale</b></li> <li>• <b>Lorsqu'une gymnaste est couchée sur le dos avec son tronc sur le sol, ses bras ne peuvent pas aller au-delà de la ligne verticale ; c'est pourquoi, une telle position n'est pas considérée comme « en dehors du champ visuel »</b></li> </ul> 
≠	<b>Sans l'aide des mains</b> <b>Pas valable pour :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reprise directe avec rotation autour du bras (○);</li> <li>• reprise mixte (↓↑);</li> <li>• lancer/reprise de l'engin sur le dos de la main (des mains)</li> </ul>

Explication : Critère additionnel général pour le R « pendant » la reprise de l'engin		
Élément R	Explication	Valeur
	<i>Grand lancer, deux rotations de base sous le vol, reprise pendant une troisième rotation, en dehors du champ visuel sans l'aide des mains</i>	$R3 + \downarrow \otimes \neq$ $0.3+0.10+0.10+0.10=0.60$

4.8. Tableau récapitulatif des critères additionnels **spécifiques** pour le R pendant le lancer et la reprise de l'engin

Symbole	Critère spécifique du lancer + 0.10 à chaque fois	Symbole	Critère spécifique de la reprise + 0.10 à chaque fois
⊖	<b>Passage à travers le cerceau (○)</b> avec tout ou partie du corps pendant le lancer. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau  <b>Exemple :</b> tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.	⊖	<b>Passage à travers le cerceau (○)</b> avec tout ou partie du corps pendant la reprise. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau  <b>Exemple :</b> tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.
L	<b>Lancer après un rebond sur le sol</b> <b>Lancer après un roulement sur le sol</b>	L	<b>Relancer direct : immédiatement</b> , sans arrêt – tous les engins  <b>Rebond direct sur le corps :</b> sans arrêt, depuis n'importe quelle partie du corps à l'exception du(des) bras ou de la(des) main(s) : tous les engins <i>(le critère « rebond » n'est pas valable lorsque le rebond est sur le(s) bras ou la(les) main(s) ; ce type de reprise est valable pour ≠)</i>
		L	<b>Rebond direct sur le sol et relancer direct :</b> l'engin revient directement du sol, seulement valable si exécuté avec ≠ pour le cerceau, le ballon <b>Rebond pas plus élevé que le niveau du genou</b>

	<b>Lancer avec rotation</b> autour de son axe (Cerceau  )		<b>Reprise directe avec</b> un roulement de l'engin sur le corps <b>Pas valable</b> : critère additionnel $\neq$ si la reprise est sur le bras / la main <b>(indépendamment de la position de la paume)</b>
	<b>Lancer des 2 massues non attachées</b> (): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanément</li> <li>• Asymétrique</li> <li>• "Cascade" (double ou triple)</li> </ul> <p><i>Les lancers asymétriques peuvent être exécutés avec 1 ou 2 mains au même moment. Les mouvements des deux massues pendant le vol doivent être différents dans leur forme ou leur amplitude (un lancer plus haut que l'autre) et sur différents plan ou direction.</i></p> <p><i>Les lancers en cascade (double ou triple) : Les deux massues doivent être ensemble en l'air pendant une partie du lancer en cascade, indépendamment du début de la première rotation.</i></p>		<b>Reprise des 2 massues non attachées</b> () simultanément
			<b>Reprise du ballon</b> ( ) à une main (sans aide supplémentaire du corps, y compris la deuxième main)
			<b>Reprise d'une massue</b> ( ) dans une main qui tient la deuxième massue
			<b>Reprise directe du cerceau</b> ( ) en rotation autour d'une autre partie du corps <b>Le critère additionnel « sans les mains »</b> $\neq$ <b>n'est pas valable pour les rotations autour du bras</b>
			Reprise mixte des massues ( ) Pas valable avec le critère additionnel $\neq$
<b>DB</b>	<b>Lancer pendant une DB</b> (valeur 0.20 ou plus) <b>avec une rotation de 360° ou plus.</b>  <b>Il n'est pas permis d'exécuter une DB sans rotation</b>	<b>DB</b>	<b>Reprise pendant une DB</b> (valeur 0.20 ou plus) <b>avec une rotation de 360° ou plus.</b>  <b>Il n'est pas permis d'exécuter une DB sans rotation</b>

### Explication : Rotations de base et cascade

**Le lancer en cascade** est un lancer des deux massues, l'une après l'autre, avec les deux massues en l'air à un moment.

La reprise d'une massue peut être avant le début des rotations de base, l'autre massue reprise à la fin ou pendant la dernière rotation du R. Ou, la première massue peut être reprise pendant les rotations de base pour autant qu'il n'y a pas d'interruption dans les 2 rotations de base en raison de la reprise des massues.

#### 4.8.1. Relancer/rebond direct sans arrêt depuis différentes parties du corps ou depuis le sol ( ) :


- Le relancer/rebond fait partie de la principale action du **R** (partie initiale du lancer pour le **R**) ; dans ce cas, il est nécessaire de reprendre le lancer/rebond pour que le **R** soit valable.
- Les critères exécutés pendant le relancer/rebond sont valables.
- **Le critère pendant la reprise de l'engin après le relancer/rebond n'est pas évalué comme partie du R (ni comme DA)** parce que, dans la plupart des cas, la hauteur du relancer/rebond n'est pas la même que celle du lancer initial.

**Un « Boomerang » du ruban n'est pas valable pour le critère du « relancer » dans le R ; le R ne sera pas valable avec un « Boomerang » exécuté à n'importe quelle phase (lancer ou relancer).**

#### 4.8.2. Lancer de deux massues non attachées : ce critère n'est donné qu'une seule fois pour un lancer exécuté de manière asymétrique, en cascade ou simultanément.


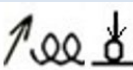
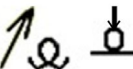
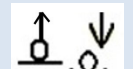
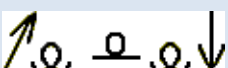



Note : La reprise des deux massues non attachées n'est donnée qu'une seule fois quand les massues sont reprises simultanément.

4.8.3. Reprise directe du cerceau en rotation autour d'une autre partie du corps (  ) : si exécuté en utilisant le coude ou le cou ou la jambe, etc. (pas le bras), ce critère sera valable ainsi que le critère additionnel « sans l'aide des mains ».

4.8.4. Une DB avec une rotation de 360° ou plus avec une valeur de 0.20 ou plus peut être utilisée au maximum une fois dans chaque R et sera valable comme élément de rotation et DB :

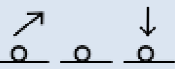

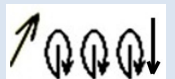
- La DB avec rotation de 360° ou plus, avec une valeur de 0.20 ou plus, peut être exécutée pendant le lancer ou la reprise de l'engin.
- Si la DB est exécutée pendant le lancer mais l'engin est perdu à la fin du R, la DB reste valable (mais pas le R).
- Il n'est pas possible d'inclure une DB sans rotation
- Une répétition de DB n'est pas permise, à l'exception des séries (# 2.2.7-2.2.8) : une DB utilisée de manière isolée ne peut pas être répétée comme critère de DB pour un R (critère non valable).

Explications : DB avec rotation dans le R		
Elément R	Explication	Valeur
	Grand lancer pendant la première rotation (DB), deux rotations de base sous le vol, reprise	R3 + DB 0.30+0.10=0.40  1 DB valable
	Grand lancer, deux rotations de base sous le vol, reprise pendant la troisième rotation en DB	R3 + DB 0.30+0.10=0.40  1 DB valable
	Grand lancer, la première sous le vol, reprise pendant la deuxième rotation (DB)	R non valable Il manque deux rotations de base sous le vol de l'engin  1 DB valable
	Grand lancer pendant la première rotation (DB), la seconde rotation sous le vol, reprise	R non valable Il manque deux rotations de base sous le vol de l'engin  1 DB valable
	Grand lancer, la première sous le vol, la deuxième rotation sous le vol (DB), la troisième rotation sous le vol, reprise	R non valable (# 4.8.4)  DB non valable
	Grand lancer, pivot attitude avec deux rotations (720°) sous le vol, reprise	R non valable (# 4.3.1) 1 DB valable sous le vol (#2.4.1)

**4.8.4.1 Série de trois DB identiques avec rotation : Jetés en tournant et Tours plongés (dans n'importe quelle direction) (DB) : La valeur du R sera augmentée de 0.20 pour une série (voir #4.6)**

Une série composée **seulement** de jetés en tournant et/ou de tours plongés peut être utilisée dans un R dans l'exercice, exécutée de la manière suivante :

- **Jeté en tournant** : lancer de l'engin pendant la première **DB**, la deuxième **DB** sous le vol de l'engin, et reprise pendant la troisième **DB** (voir #2.4.2)
- **Illusions** : lancer de l'engin avant ou pendant la première **DB**, la deuxième **DB** sous le vol de l'engin, et reprise pendant la troisième **DB** ou immédiatement après.

Exemples/Explications : série de 3 DB identiques avec rotation dans le R		
Elément R	Explication	Valeur
	<b>Grand lancer sur le jeté en tournant, jeté en tournant pendant le vol de l'engin, reprise sur le troisième jeté en tournant</b>	<b>DB+R3+série</b> <b>0.10+0.30+0.20=0.60</b> <b>3 DB</b>
	<b>Grand lancer, premier tour plongé (pas), deuxième tour plongé (pas), reprise pendant le troisième tour plongé</b>	<b>R3 + série + DB</b> <b>0.30+0.20 + 0.10=0.60</b> <b>3 DB</b>
	<b>Grand lancer, premier tour plongé, deuxième tour plongé, troisième tour plongé (sans pas intermédiaire), reprise</b>	<b>R3 + série</b> <b>0.30+0.20=0.50</b> <b>1 DB</b>
Etc.		

**4.9 Le R ne sera pas valable dans les cas suivants :**

- Avec un petit lancer de l'engin
- Absence de deux rotations de base sous le vol de l'engin
- Rotation incomplète de 360° de chaque rotation de base
- Interruption entre les deux rotations de base
- Perte de l'engin
- Reprise du ruban par le tissu (au lieu de la baguette)
- Répétition d'une catégorie d'éléments pré-acrobatiques dans plus d'un R
- Répétition d'une catégorie de rotations verticales dans plus d'un R
- R exécuté avec deux DB, une sur le lancer, une sur la reprise (à l'exception d'une série)
- R exécuté avec une DB sans rotation
- DB de 0.20 ou plus exécutée sous le vol de l'engin (à l'exception d'une série)
- Reprise de l'engin après la fin de la musique
- Éléments pré-acrobatiques exécutés avec une technique non-autorisée

## 5. DIFFICULTE D'ENGIN (DA)

- 5.1. **Définition** : Une difficulté d'engin (**DA**) est un élément technique de l'engin (« Base ») exécuté avec des critères spécifiques **pour** l'engin.
- 5.2. **Exigences** : Minimum 1, Maximum **20 DA** seront évaluées **dans l'ordre chronologique (indépendamment de l'exécution technique de la DA)**. Des **DA** supplémentaires ne seront pas évaluées (**Pas de pénalisation**).
- 5.3. Les Bases des **DA** comprennent certains (mais pas tous) éléments techniques fondamentaux et non-fondamentaux de l'engin (# 3.6; # 3.7).
- 5.4. Une **DA** correspond à la combinaison de Base(s) et critères suivant :



**1 base d'engin + minimum 2 critères (les deux critères exécutés pendant 1 Base)**

**2 Bases d'engin (seulement lorsque 1 des 2 bases est une « reprise d'un grand lancer ») + minimum 1 critère qui est exécuté pendant les 2 bases**

**Note : la Base « reprise d'une grand lancer » ↓ est aussi valable pour ↓ (ballon et massues)  
 ↓↓ (massues)**

- 5.5. **Lorsque la DA consiste en 1 base d'engin + 2 critères** : la valeur de la Base détermine la valeur de la **DA**.



**Exemple : Cerceau et Ballon**

Base	Valeur	Critères	Valeur DA
Long roulement 	0.40		0.40

- 5.5.1. **Pour la base « petit lancer/reprise »** : les 2 critères au minimum doivent être les deux exécutés sur le lancer ou les deux sur la reprise (et non pas un sur le lancer et un sur la reprise)




- 5.6. **Lorsque la DA consiste en 2 bases d'engin (l'une d'elles doit être une « reprise d'un grand lancer »)** : la valeur de la Base la plus élevée + un critère additionnel de 0.10 pour la seconde base combinée détermine la valeur de la **DA**.

**Exemple : Cerceau et Ballon**

Base	Valeur	Base	Valeur	Critères	Valeur DA
Reprise d'un grand lancer ↓	0.30	Long roulement 	0.40		0.40 (base la plus élevée) + 0.10 (seconde base) = 0.50





- 5.6.1. **Lorsque la DA est exécutée avec 2 bases d'engin**, les 2 bases doivent être exécutées sans une pause ou une interruption (lorsque l'engin est repris en position de renversement sur les mains, une petite pause est tolérée selon #4.3.5 entre la base «reprise d'un grand lancer » et la seconde base).
- 5.6.2. **Lorsque la DA est exécutée avec 2 bases d'engin (aucune n'est une base « reprise d'un grand lancer ») et seulement 1 critère est exécuté** : ceci n'est pas évalué comme une **DA**.

**Exemple: Ruban**

Base	Valeur	Base	Valeur	Critères	Valeur DA
Spirales (tenues par le tissu) 	0.30	Grand lancer 	0.20		0.00

**5.6.3.** Lorsque la DA est exécuté avec 2 bases d'engin (aucun d'elles n'est une « reprise d'un grand lancer ») et 2 critères : la base qui est exécutée avec les 2 critères déterminera la valeur ; si les deux bases sont exécutées, la base la plus élevée déterminera la valeur.

**Exemple: Ruban**

Base	Valeur	Base	Valeur	Critères	Valeur DA
Spirales (tenues par le tissu) 	0.30	Grand lancer 	0.20	 	0.30 Spirales exécutées en dehors du champ visuel, pendant une rotation

**5.6.4.** Pour les petits lancers/reprises : les variations de « petit lancer » selon # 3.7.2 ne sont pas une base séparée ou une seconde base mais elles sont toutes plutôt des éléments possibles pour la base « petit lancer » ⇄

- avec lancer/repoussé/poussé en l'air
- avec rebond sur le corps
- avec l'engin qu'on laisse tomber (chute libre)
- pour le lancer d'une massue : avec ou sans rotation de 360°
- pour le lancer de deux massues assemblées avec ou sans rotation de 360°


**5.7.** Une répétition identique d'un élément DA ne sera pas évaluée :

**5.7.1.** une répétition identique d'une combinaison entière de base(s) et critère(s)

**5.7.2.** une répétition d'une DB (y compris les formes exécutées de manière isolée ou dans un équilibre fouetté) ne sera pas valable comme critère DB

**5.8. Exigences :** voir #5.4.

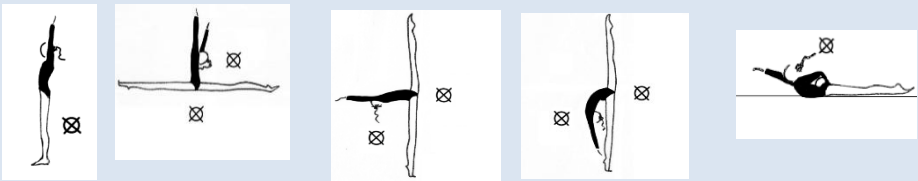

**5.8.1. Les éléments DA sont valables quand les exigences requises pour les bases des engins et les critères sont respectées**






Explications
<p>Une gymnaste essaie de faire une <b>DA</b> avec la base « roulement du ballon sur deux grands segments du corps () mais le ballon ne roule pas sur deux grands segments. La <b>DA</b> n'est pas valable parce que la définition de la base n'est pas remplie. Une Pénalisation en Exécution sera appliquée, si besoin, selon le tableau de l'Exécution.</p>

**5.8.2. Deux mêmes base consécutives** : la même base exécutée dans la même relation corps-engin pour 2 éléments corporels/difficultés corporelles consécutifs ou plus valideront seulement la première DA

Exemple/Explications
<p>Les mêmes spirales avec le ruban exécutées avec la même position du bras pour deux éléments corporels consécutifs :</p> <p>Le renversement en avant en passant en équilibre « avec la jambe libre en grand écart, avec flexion du tronc sous l'horizontal » validera seulement une <b>DA</b></p>

**5.8.3. Tableau des critères pour une DA valable pour tous les engins** : les critères sont valables selon les conditions indiquées dans le tableau ; le critère « N/A » dans les Tableaux de la **DA** (# 5.11-5.14) indique que ce critère « n'est pas applicable » pour cette base et ne peut pas être compté.

Explications : Critères additionnels (généraux) pour une DA	
⊗	<p><b>En dehors du champ visuel</b>  <b>Exemples de zones considérées comme « en dehors du champ visuel » :</b></p>  <p><b>La position du bras qui exécute le(les) élément(s) d'engin selon les zones ci-dessus détermine le critère « en dehors du champ visuel »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant une flexion arrière du tronc ou un élément de rotation en arrière : le bras doit avoir passé la position verticale <b>au début ou à la fin de la base d'engin</b></li> <li>• Les éléments exécutés devant ou sur le côté du corps ne sont pas valables pour ce critère même si le tronc est en flexion dorsale</li> <li>• <b>Lorsqu'une gymnaste est couchée sur le dos avec son tronc sur le sol, ses bras ne peuvent pas aller au-delà de la ligne verticale ; c'est pourquoi, une telle position n'est pas considérée comme « en dehors du champ visuel</b></li> <li>• Pas valable pour le ballon repris à deux mains derrière le cou avec les deux bras pliés</li> </ul> 
≠	<p><b>Sans l'aide des mains</b>  <b>L'engin doit avoir un mouvement technique autonome qui peut être initié :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• par l'impulsion d'une autre partie du corps</li> <li>• par l'impulsion initiale de la (des) main(s), mais ensuite l'engin doit avoir un mouvement autonome complet sans l'aide de la (des) main(s)</li> </ul> <p><b>Pas valable pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reprise directe avec rotation autour du bras (○) ;</li> <li>• reprise mixte (∩) ;</li> <li>• lancer/reprise de l'engin sur le dos de la main (des mains)</li> </ul>

	<p><b>Sous la jambe / les jambes :</b> dans une relation corps-engin difficile, exécuté sous la(les) jambes(s).</p> <p><b>Exemples:</b></p> 
	<p><b>Position sur le sol</b> Eléments d'engin exécutés pendant que la gymnaste est allongée dans une position au sol du début à la fin de l'élément : <b>tout le tronc doit être couché à plat sur le sol</b> peu importe si la gymnaste regarde par terre, en l'air ou de côté.</p> <p><b>Exemples:</b></p>  <p>Position au sol non valable</p> <p><b>Etc.</b></p>
<p><b>W</b></p>	<p><b>Onde totale du corps</b> A condition que l'onde soit exécutée par tout le corps : une onde totale issue des tableaux de la DB sera valable en tant que critère <b>W</b> (pas en tant que <b>DB</b>, ni rotation s'il y a lieu)</p>
<p><b>DB</b></p>	<p><b>Difficulté corporelle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécutée avec une <b>DB</b> avec une <b>valeur de 0.10 ou plus</b></li> <li>• Une <b>DB</b> qui est aussi une rotation ou une position au sol ne peut seulement être comptée que comme <b>DB</b></li> <li>• Pendant un équilibre « Fouetté » et pendant un pivot « Fouetté » : une <b>DA</b> peut être exécutée</li> <li>• Combinaison de Difficultés : si chaque composante de la Combinaison de Difficultés est exécutée selon les exigences de la <b>DA</b>, la <b>DA</b> sur chaque <b>DB</b> de la Combinaison de Difficultés est possible</li> </ul>
	<p><b>Rotation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• minimum 360°</li> <li>• ce critère n'est pas valable pour la <b>DB</b> qui comprend déjà une rotation</li> <li>• Le critère <b>DB</b> ne peut pas être utilisé comme un élément de rotation</li> </ul>

**5.8.4.** Le critère **DB** peut être utilisé **au maximum 9 fois** dans l'exercice, **évalué dans l'ordre de performance**.

**5.8.5.** Quand un élément pré-acrobatique est lié à une **DB** (avec ou sans **DA**), cet élément pré-acrobatique est compté dans le nombre total d'éléments pré-acrobatiques autorisés pour le critère « rotation » utilisé pour les éléments **DA**.

**5.8.6. Un maximum de 3 éléments pré-acrobatiques de catégories différentes d'éléments pré-acrobatiques** peut être exécuté pour le critère « rotation ». Les éléments pré-acrobatiques peuvent être identiques ou différents que ceux utilisés dans un **R** :

- Les éléments pré-acrobatiques sont évalués dans l'ordre de performance : les 3 premiers seront évalués
- La présence d'un élément pré-acrobatique dans une **DA** est évaluée indépendamment de la quantité de critères additionnels exécutés.
- Une répétition du même élément pré-acrobatique exécutée en deux (ou trois) éléments **DA** séparés ne sera pas valable ; la **DA** ne sera pas valable, indépendamment du nombre de critères additionnels exécutés.
- Si un élément pré-acrobatique supplémentaire est utilisé dans une **DA**, cette **DA** ne sera pas valable (**Pas de pénalisation**)

**5.8.7. Il n'y a pas de limite d'utilisation des groupes de rotations verticales en DA.**

**5.9.** Les éléments de **DA** ne seront pas valables dans les cas suivants :

- Base ou critères non exécutés selon sa définition
- Perte de l'engin pendant un élément **DA**
- Plus de **9 DA** avec le critère « **DB** » **de 0.10** et plus, évaluées dans l'ordre de performance
- Plus de **3 DA** avec un élément pré-acrobatique en tant que critère de « rotation », évaluées dans l'ordre de performance
- L'élément pré-acrobatique de la même catégorie exécuté dans plus d'une **DA**
- Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin
- Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste pendant l'exécution d'une **DA**
- Exécutés pendant n'importe phase d'un **R**





TOKIO  
INKARAMI






## 5.10. TABLEAU DES BASES DA ET CRITERES

CERCEAU


















Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
								<b>w</b>	<b>DB</b>
Long roulement du cerceau sur au minimum 2 grandes parties du corps		<b>0.40</b>	v	v	v	v	v	v	v
Rotation libre du cerceau autour de son axe autour d'une partie du corps ou sur une partie du corps (la main ouverte (paume) est considérée comme <b>avec les mains</b> )		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v
Rotation (min. 1) du cerceau autour d'une partie du corps ( <b>pas les mains</b> )		<b>0.20</b>	v	N/A	v	v	v	v	v
Passage à travers le cerceau avec le corps entier ou une partie du corps (deux grandes parties du corps)		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Roulement du cerceau sur le sol		<b>0.20</b>	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Rotation (min.1) sur le sol autour de son axe		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Passage par-dessus l'engin avec tout ou partie du corps (sans transmission)		<b>0.20</b>	v	N/A	N/A	v	N/A	v	v
Transmission <b>sans l'aide des mains</b> avec au min. 2 parties différentes du corps ( <b>pas les mains</b> )		<b>0.20</b>	v	N/A	N/A	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glissement du cerceau sur n'importe quelle partie du corps</li> <li>• Petit lancer/reprise : lancer, poussé, repoussé, rebond sur le corps</li> </ul>		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Grand lancer		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Grand lancer avec rotation autour de son axe		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v
Reprise du cerceau en vol depuis un grand lancer		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v
Rebond sur le sol après un grand lancer et reprise directe		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v

Symbole	Explication : Base spécifique additionnel : Cerceau
	<p><b>Grand lancer avec rotation autour de son axe en vol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer du cerceau en rotation autour de son axe vertical ou horizontal en vol, en maintenant son plan de rotation du début à la fin du vol du cerceau.</li> <li>• L'impulsion initiale est faite pendant le lancer du cerceau par une ou deux mains ou par une partie différente du corps</li> </ul>
	<p>Seulement une Base en lien avec la reprise du cerceau depuis un grand lancer est valable pour un élément : soit ↓ (reprise du cerceau en vol depuis un grand lancer) ou ↙ (Rebond sur la sol après un grand lancer et reprise directe) mais pas les deux ensemble en tant que deux bases dans une DA.</p>
	<p>Il est possible de combiner les bases « reprise d'un grand lancer » avec « rebond sur le corps ».</p>

## 5.11. TABLEAU DES BASES DA ET CRITERES













BALLON 



Base		Base Symbole	Valeur	Critères						
					$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Long roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps			<b>0.40</b>	v	v	v	v	v	v	v
Reprise du ballon à une main depuis un grand lancer			<b>0.40</b>	v	N/A	v	v	v	v	v
Rebond	Un grand rebond (au niveau du genou ou plus élevé) depuis le sol		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
	Série (min. 3) de petits rebonds		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du(des) bras			<b>0.20</b>	N/A	N/A	v	v	v	v	v
Rotations libres du ballon sur une partie du corps			<b>0.20</b>	v	N/A	v	v	v	v	v
Transmission <b>sans l'aide des mains</b> avec au moins deux parties du corps différentes ( <b>pas les mains</b> )			<b>0.20</b>	v	N/A	v	v	v	v	v
Equilibre instable			<b>0.20</b>	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer/reprise : lancer, poussé, repoussé, rebond <b>sur différentes parties du corps à l'exception des mains/bras</b>			<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Grand lancer			<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Reprise du ballon en vol depuis un grand lancer			<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v
Rebond sur le sol après un grand lancer et reprise directe			<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v

Symbole	Explication : Base : Reprise
	<p>Seulement une Base en lien avec la reprise du ballon depuis un grand lancer est valable pour un élément : soit ↓ (reprise du ballon en vol depuis un grand lancer) ou ↓ (reprise du ballon à une main depuis un grand lancer) ou ↪ (rebond sur le sol après un grand lancer et reprise directe) mais pas ensemble en tant que deux bases dans une DA.</p>
	<p>Il est possible d'utiliser deux bases « reprise d'un grand lancer » avec « rebond sur différentes parties du corps à l'exception des mains/bras » dans une DA ».</p>

## 5.12. TABLEAU DES BASES DA ET CRITERES












MASSUES 


Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
				$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Moulinets	$\times$	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Petits lancers des 2 massues/reprise	$\Rightarrow$	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Mouvements asymétriques des 2 massues	$\neq$	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Petits cercles avec 2 massues		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit lancer de 2 massues reliées		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Long roulement sur au minimum 2 grands segments du corps		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotations libres de 1 ou de 2 massues sur ou autour d'une partie du corps ou autour de l'autre massue		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Roulement de 1 ou 2 massues sur une partie du corps ou sur le sol		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rebonds d'une (des) massue(s) depuis le sol		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Transmission <b>sans l'aide des mains</b> avec au moins deux parties du corps différentes ( <b>pas les mains</b> )		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Equilibre instable		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Glissement d'une (des) massue(s) sur n'importe quelle partie du corps</li> <li>● Petit lancer/reprise : lancer, poussé, repoussé, rebond sur le corps (ou sur le sol)</li> </ul>	$\rightarrow$	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Grand lancer	$\nearrow$	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Grand lancer avec 2 massues		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Reprise d'une massue en vol depuis un grand lancer	$\downarrow$	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Reprise d'une massue en vol depuis un grand lancer dans une paume, l'autre massue tenue dans la même main		0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Reprise de 2 massues en vol depuis un grand lancer	$\Downarrow$	0.40	v	v	v	v	v	v	v

Symbole	Explication : Base additionnelle spécifique : Massues
+	<p>Pour les mouvements asymétriques : un minimum de 1 massue doit exécuter le critère pour l'utilisation de  et/ou </p>
↗	<p><b>Grand lancer de 2 massues non attachées</b> : les 2 massues doivent être lancées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensemble, parallèles</li> <li>• Asymétriques</li> <li>• En cascade</li> </ul> <p><b>Cascade</b> : Deux massues doivent être ensemble en l'air pendant une partie du lancer en cascade. Ce type de lancer est considéré comme une base ; c'est pourquoi, le critère nécessaire peut être exécuté avec le lancer de la première ou de la deuxième massue, pour autant qu'au moins une massue soit un grand lancer.</p>
⇓	<p><b>Reprise des 2 massues non attachées simultanément</b> : Les massues peuvent être reprises par n'importe quelle partie de la massue</p>
↓	<p><b>Reprise d'une massue, la deuxième massue est déjà tenue dans la même main</b></p>
↓ ⇓ ↓	<p>Seulement une Base en lien avec la reprise des massues depuis un grand lancer est valable pour un élément : soit ↓ (reprise d'une massue en vol depuis un grand lancer) ou ⇓ (reprise de 2 massues en vol depuis un grand lancer) ou ↓ (reprise d'une massue en vol depuis un grand lancer avec l'autre massue tenue dans la même main) mais pas ensemble en tant que deux bases dans une DA.</p> <p>La reprise des deux massues depuis un lancer en cascade est une seule base (une reprise), une fois.</p>

### 5.13. TABLEAU DES BASES DA ET CRITERES

RUBAN 

Base	Base Symbole	Valeur	Critères						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Spirales/ « Epéiste » ( $\neq$ pas valable)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Serpentins		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echappé/reprise (petit lancer)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Long roulement de la baguette du ruban sur au minimum 2 grands segments du corps		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Passage avec tout ou partie du corps à travers ou au-dessus du dessin du ruban		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Mouvement du ruban autour d'une partie du corps créé lorsque la baguette est tenue par différentes parties du corps (cou, genoux, coude) pendant des mouvements corporels ou une DB avec rotation		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Cercles grands ou moyens		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Transmission <b>sans l'aide des mains</b> avec au moins 2 parties du corps différentes ( <b>pas les mains</b> )		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Roulement de la baguette du ruban sur une partie du corps		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
<b>Petit lancer/reprise</b> : lancer, poussé, repoussé, rebond sur le corps		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Grand lancer		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Grand lancer depuis un glissement sur le sol		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Reprise du ruban en vol depuis un grand lancer		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Symbole	Explication : Bases additionnelles spécifiques : Ruban
	<b>Mouvement de glissade du ruban sur le sol avant un lancer :</b> En tenant le ruban par le bout (ou 50 cm depuis le bout) et en faisant un grand cercle avec la main afin de donner l'impulsion au ruban pour que le ruban glisse sur le sol (pendant le mouvement de glissage, le ruban doit bouger et ne pas être étendu sur le sol). Le lancer doit prendre place immédiatement au moment de la prise du tissu / de la baguette avec la main ou le pied.





KEEP BELIEVING

# Chacott



Official FIG Partner



Official RG Apparatus Supplier to Belarus



## 6. ELEMENTS D'ENGIN ORIGINAUX ET NOUVEAUX

- Les entraîneurs sont encouragés à soumettre les nouvelles Difficultés d'engin originales (**DA**) au Comité technique GR FIG.
- Les Difficultés d'engin originales (**DA**) seront considérées en tant qu'éléments qui représentent une Base qui n'est pas actuellement dans le Code de Pointage et qui n'ont pas encore été exécutées en compétition.
- La fédération nationale concernée doit télécharger une vidéo de l'élément d'engin original (**DA**) pour la FIG (l'élément en lui-même ainsi qu'une autre vidéo de la composition entière dans laquelle l'élément sera présenté durant la compétition) ainsi que la description en 2 langues (français et anglais) avec schémas de l'élément.
- Une fois approuvée, le Comité technique GR FIG donnera une valeur pour l'élément en tant que base spécifique de l'engin et l'ajoutera au Tableau des éléments engin fondamentaux et non-fondamentaux ; la gymnaste concernée recevra un **bonus pour Originalité de 0.30 pour cette nouvelle base**.
- Il est possible pour les autres gymnastes d'exécuter cette même base sans la valeur pour l'Originalité.
- Si l'élément original est exécuté avec une petite faute d'exécution, la valeur de la Difficulté est valable mais le bonus pour Originalité ne l'est pas.

## 7. NOTE DE DIFFICULTE (D)

Les juges **D** évaluent les difficultés, appliquent la note partielle et déduisent les pénalisations possibles respectivement :

### 7.1. Le premier sous-groupe de juges D (DB)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Difficultés corporelles ( <b>DB</b> )	Minimum 3	Moins de 3 difficultés corporelles exécutées  Moins de 1 difficulté de chaque groupe corporel ( $\wedge$ , $T$ , $\phi$ ): pénalisation pour chaque groupe manquant
Eléments dynamiques avec rotation ( <b>R</b> )	Maximum 5	
Equilibre en « tour lent »	Maximum 1 en relevé Maximum 1 sur pied plat	Plus d'un en relevé Plus d'un sur pied plat
Ondes totales du corps ( <b>W</b> )	Minimum 2	Pénalisation pour chaque <b>W</b> manquante

### 7.2. Le deuxième sous-groupe de juges D (DA)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Difficulté d'engin ( <b>DA</b> )	Minimum 1 Maximum 20	Minimum 1 manquante
Eléments spécifiques fondamentaux de l'engin	Minimum 2 de chaque	Pour chaque élément manquant
Eléments fondamentaux de l'engin	Minimum 1 de chaque	Pour chaque élément manquant

## 8. SAUTS



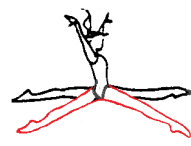
### 8.1. Généralités

8.1.1. Toutes les difficultés de sauts doivent avoir **les caractéristiques de base suivantes** :

- une forme **définie et fixée** pendant le vol
- une bonne **hauteur** (élévation) du saut, suffisante pour montrer la forme correspondante

8.1.2. Un saut **sans une forme bien définie** (selon la définition du Tableau # 9) **et une hauteur suffisante pour montrer une forme fixée** sera pénalisé par l'Exécution (# 2.3.1 ; 2.3.2).

Exemple :

Valeur des sauts		
DB valable : 0.30	DB valable : 0.30	DB non valable : 0.00
		
Petite déviation de segments corporels	Déviation moyenne de segments corporels	Grande déviation de segments corporels
Pénalisation en Exécution 0.10	Pénalisation en Exécution 0.30	Pénalisation en Exécution 0.50

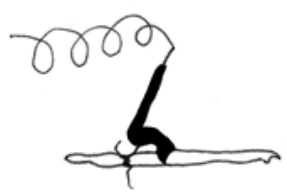

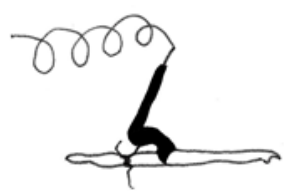
8.2. La répétition d'un saut avec la même forme n'est pas valable à l'exception des séries (# 2.2.5).

8.3. Il est possible d'exécuter des sauts en série. La série de sauts est composée de 2 **sauts identiques, successifs** ou plus, exécutés avec ou sans un pas intermédiaire (selon le type de saut).


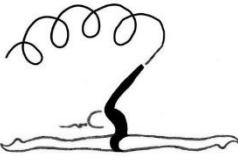


- **Chaque** saut dans la série est évalué séparément
- **Chaque saut dans la série compte comme un saut de difficulté**

Si la gymnaste exécute une série de sauts identiques avec un mouvement d'engin identique et qu'un saut ou plus dans la série est exécuté avec une déviation dans la forme, la valeur du saut exécuté sera valable avec les **pénalisations en Exécution** correspondantes.





Exemple d'une série :

Formes des sauts et déviations		
DB valable : 0.50	DB valable : 0.50	DB valable : 0.50
		

**Exemple 1 : déviations/répétitions des formes effectuées dans une série :**

Formes des sauts et déviations				
DB valable : 0.50	DB valable : 0.50	DB valable : 0.30		DB non valable : répétition
				
Série				Isolé
Pénalisation en Exécution				
Déviations de la flexion dorsale 0.10	Déviations de la flexion dorsale 0.10	Déviations de la flexion dorsale 0.50		

**Exemple 2 : déviations/répétitions des formes effectuées dans une série :**

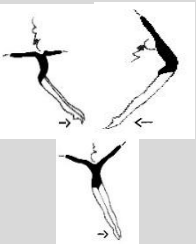
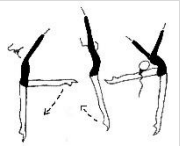


Formes des sauts et déviations				
DB valable : 0.30		DB valable : 0.50	DB non valable : répétition	DB non valable : répétition
				
Isolé		Série		
Pénalisation en Exécution				
		Déviations de la flexion dorsale 0.10	Déviations de la flexion dorsale 0.50	Déviations de la flexion dorsale 0.10





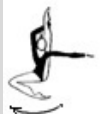
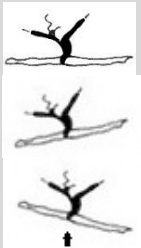
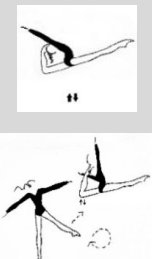



- 8.4. Les sauts avec appel d'un ou deux pieds sont considérés comme « **forme identique** » (à moins que cela ne soit mentionné différemment dans le Tableau #9).
- 8.5. Indépendamment du nombre de rotations pendant le vol, la forme d'une **DB** peut être exécutée seulement une seule fois (un nombre différent de rotations pendant le vol du même saut est considéré comme « forme identique »).
  - 8.5.1. La rotation de tout le corps **pendant le vol** est évaluée après que le pied/les pieds d'appel a/ont quitté le sol jusqu'au moment où le pied/les pieds retournent au sol.
  - 8.5.2. Pour tous les saut(s) avec rotation(s) : la valeur du saut est déterminé par la(les) rotation(s) exécutées ; pour un Saut avec moins de 180°, la valeur de base (sans rotation) peut être donnée si elle figure dans le tableau et si le saut est correctement exécuté.
- 8.6. Dans toutes les difficultés de saut avec **boucle**, le pied ou un autre segment de la jambe doit être proche de la tête. **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la tête est requis pour que la forme soit correcte.** Les **DB** sans toucher, jusqu'à une déviation maximale de 20°, sont valables avec une **pénalisation d'Exécution** (# 2.3.1).



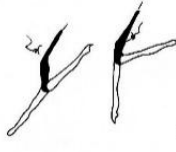
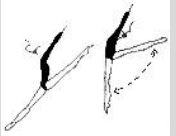
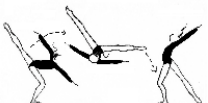
- 8.7. Dans toutes les difficultés de saut avec **flexion dorsale du tronc**, la tête doit être en contact avec la jambe.  
**Le fait de toucher n'importe quelle partie de la jambe est requis pour que la forme soit correcte.**  
 Les **DB** sans toucher, jusqu'à une déviation maximale de 20°, sont valables avec une **pénalisation d'Exécution** (# 2.3.1).

**Exception pour les sauts : le critère « flexion dorsale du tronc » exécuté avec une grande déviation recevra une pénalisation en Exécution mais la valeur de base du saut peut être donnée si elle figure dans le tableau « sans flexion » et que le saut est exécuté selon les caractéristiques de base.**

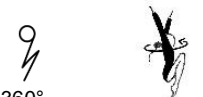


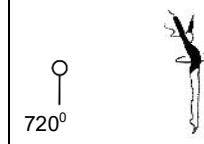






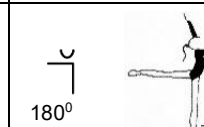
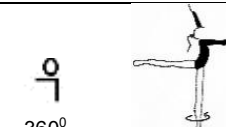
- 8.8. Les sauts combinés avec plus d'une action (**Exemple** : saut de biche à boucle), avec appel d'un ou deux pieds, doivent être exécutés de manière à créer, **pendant le vol, une seule image clairement visible d'une forme fixée et bien définie** et non pas 2 différentes images et formes. Lors de l'évaluation de tels sauts, la règle #2.3.1 est applicable.
- 8.9. Les sauts non coordonnés **avec un minimum de 1** élément technique fondamental de chaque engin et/ou 1 élément technique non-fondamental ne seront pas valables comme difficulté de saut.
- 8.10. **La difficulté #26** « deux ou trois sauts enjambées avec changement du pied d'appel » **ne peut pas être utilisée avec une autre difficulté pour une Combinaison de Difficultés.**
- 8.11. Le « saut plongé » (saut avec le corps penché en avant, se terminant directement avec une roulade) **n'est pas considéré comme une difficulté de saut mais comme un élément pré-acrobatique.**
- 8.12. **Technique pour des difficultés de saut spécifiques :**










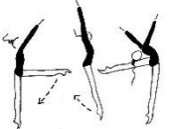





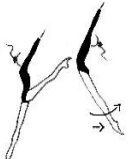
















Explications	
	<p><b>«Cabriole» devant, derrière ou de côté</b>  <i>Une jambe monte devant, derrière ou de côté à 30° pendant la phase d'envol. L'autre jambe (d'appui), vient du sol, frappe la jambe précédemment levée. Finalement, la gymnaste atterrit sur la jambe d'appui.</i></p>
	<p><b>« Cabriole » en avant avec flexion du tronc en arrière</b>  <i>Le saut commence de la même manière que la difficulté de saut « Cabriole » en avant. Dans la phase de vol, la jambe libre rebondit de la jambe d'appui vers l'arrière en position horizontale avec une flexion dorsale du tronc, suivie par la réception sur la jambe libre. Dans la phase de vol, la jambe libre rebondit de la jambe de soutien vers l'arrière en position horizontale avec une flexion arrière du tronc, suivie de la réception sur la jambe libre.</i></p>
	<p><b>Saut cambré</b>  <i>Le saut peut être exécuté avec appel d'un ou deux pieds, réception sur un ou deux pieds. Flexion dorsale du tronc 45°, les jambes s'élèvent en arrière à 45°.</i></p>
	<p><b>Saut cambré, jambe libre en « Passé »</b>  <i>Appel du saut sur un pied, jambe arrière en dessous de l'horizontal (45°), réception sur le pied d'appel. Flexion arrière du tronc 45°</i></p>

	<p><b>Saut avec cambré, jambe libre en « Passé », à boucle</b>  Flexion arrière du tronc 45°  Appel du saut sur un pied, jambe arrière pliée (90°), réception sur le pied d'appel</p>
	<p><b>Saut de « Ciseaux » avec changement des jambes en arrière, à boucle, avec un tour de 180°</b>  Appel du saut sur un pied, rotation du corps en dehors de 180° pendant le vol (rotation exécutée dans la direction opposée de la jambe d'appel)  Changement des jambes en arrière, à boucle exécutée par la jambe d'appel</p>
	<p><b>Saut carpé avec les jambes ensemble ou écartées</b>  Le saut carpé est toujours exécuté avec le tronc penché en avant sur ou entre les jambes</p>
	<p><b>Saut « Cosaque » avec positions différentes des jambes ou avec rotation</b>  Le pied de la jambe pliée doit être <b>au</b> du niveau du pelvis, et le genou <b>à</b> l'horizontal ou au-dessus</p>
	<p><b>Saut « Cosaque » Zhukova (ZK)</b>  Saut avec la jambe tendue de côté en haut, tout le pied plus haut que la tête, avec aide du bras opposé à la jambe levée et tendue. La rotation peut être de 180° ou de 360° dans le sens opposé de la jambe en haut</p>
	<p><b>Saut enjambé</b>  Une position en écart de 180° est requise au plus haut point du saut. La position en écart peut être horizontale et peut également être acceptée quand l'amplitude de 180° est maintenue avec les jambes au-dessus ou au-dessous de l'horizontal.  Le saut avec appel d'un ou deux pieds est considéré comme difficulté identique.</p>
	<p><b>Sauts ZR et AG</b>  Appel et réception sur la même jambe  Pendant ces difficultés, les critères « écart » et « à boucle » sont requis.</p>
	<p><b>Saut de biche : appel d'un ou deux pieds</b>  Exécuté avec la jambe pliée au maximum, <b>cuisse</b> à l'horizontal.  Les sauts de biche avec appel d'un ou deux pieds sont considérés comme des difficultés corporelles identiques.  La position de biche peut être horizontale et peut aussi être acceptée quand l'amplitude de 180° est maintenue avec les jambes au-dessus ou au-dessous de l'horizontal.</p>
	<p><b>Saut de biche, appel d'un ou deux pieds à boucle</b>  Jambe avant pliée au maximum, <b>cuisse</b> écartées 180°. La jambe doit être en position à boucle fermée. Le fait de toucher n'importe quelle partie de la tête est requis pour que la forme soit correcte.  La position biche peut être à l'horizontal et peut aussi être acceptée quand l'amplitude de 180° est maintenue avec les jambes au-dessus ou au-dessous de l'horizontal.  Les sauts de biche à boucle avec appel d'un ou deux pieds sont considérés comme des difficultés corporelles identiques.</p>
	<p><b>Saut de biche, appel d'un ou deux pieds avec flexion dorsale du tronc</b></p>

	<p>Jambe avant pliée au maximum, <b>cuisses</b> écartées 180°. La tête doit être en contact avec la jambe.</p> <p>Le fait de toucher n'importe quelle partie de la jambe est requis pour que la forme soit correcte.</p> <p>Les sauts de biche avec flexion dorsale du tronc avec appel d'un ou deux pieds sont considérés comme des difficultés corporelles identiques.</p>
	<p><b>Saut avec changement de jambes</b></p> <p>Après un changement visible des jambes, une position de grand écart de 180° est requise au plus haut point du saut.</p>
	<p>« <b>Fouetté</b> »</p> <p>Un changement de jambes n'est pas requis ; exécuté avec un tour de 180° pendant le vol, exécuté sur l'axe longitudinal de la première jambe et réception sur la jambe d'appel.</p>
	<p>« <b>Entrelacé</b> »</p> <p>Un changement de jambes est requis ; exécuté avec un tour de 180° pendant le vol, exécuté sur l'axe longitudinal de la première jambe.</p>
	<p><b>Saut « Papillon »</b></p> <p>La jambe libre passe par une position proche de l'horizontal ; la jambe d'appel passe par l'horizontal. Pendant le vol, le tronc est dans une position proche de l'horizontal ou plus basse que l'horizontal <b>avec un tour de minimum 180° de l'appel jusqu'à la réception.</b></p>


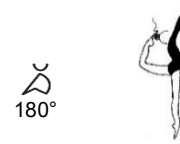

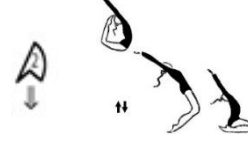
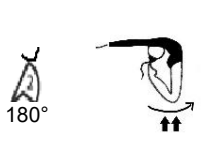





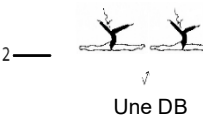
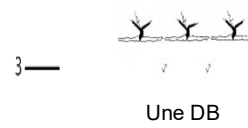



## 9. TABLEAU DES DIFFICULTES DE SAUTS (∧)

Types de sauts	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Saut groupé avec un tour de 360° pendant le vol	 360°						
2. « Ciseaux » avec jambes fléchies et un tour de 360° pendant le vol	 360°						
3. Saut vertical avec jambes tendues et tour <b>appel des deux pieds</b>	 360°		 720°				
4. Saut vertical avec la jambe pliée (passé) et tour	 360°		 720°				
5. Saut vertical avec la jambe libre devant tendue à l'horizontal avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol		 180°	 360°				
6. Saut vertical avec la jambe libre de côté tendue à l'horizontal avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol		 180°	 360°				
7. Saut vertical avec la jambe libre en arrière tendue à l'horizontal avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol			 180°	 360°			

Types de sauts	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
8. Saut vertical avec la jambe libre pliée en arrière à l'horizontal (attitude) avec un tour de 180° ou de 360° pendant le vol			 180° 	 360° 			
9. « Cabriole » en avant avec un tour de 180° ou plus pendant le vol avec flexion dorsale du tronc	 	 180° 	 				
10. « Cabriole » de côté	 						
11. « Cabriole » en arrière avec un tour (180° ou plus) pendant le vol	 	 180° 					
12. Saut cambré ou avec tour (180° ou plus), ou avec boucle, jambe(s) en dessous de l'horizontal		   	   				
13. « Ciseau » avec changement de jambes au-dessus de l'horizontal	 						
14. « Ciseau » avec changement de jambes en arrière (à l'horizontal) ou à boucle. Aussi avec un tour de 180°	 	 	 180° 				

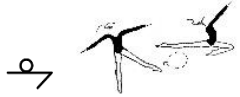






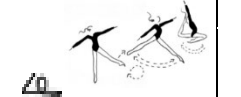





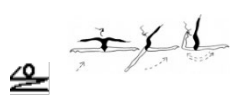




Types de sauts	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
15. Saut carpé avec les jambes ensemble ou écartées, appel d'un ou deux pieds							
16. Cosaque, jambe tendue devant à l'horizontal, ou avec rotation, ou avec tronc fléchi en avant							
17. Cosaque, jambe tendue devant, en haut, tout le pied plus haut que la tête, avec aide, aussi avec rotation							
18. Cosaque, jambe tendue devant, en haut, tout le pied plus haut que la tête, aussi avec rotation							
19. Cosaque, jambe tendue de côté, en haut, tout le pied plus haut que la tête, avec aide de la main du même côté, Aussi avec rotation. Saut Zhukova (ZK), avec aide de la main opposée							
20. Cosaque, jambe tendue de côté, en haut, tout le pied plus haut que la tête, sans aide, aussi avec rotation.							

Types de sauts	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. Saut à boucle avec une jambe, appel d'un ou deux pieds, aussi avec rotation							
22. Saut à boucle avec les deux jambes, aussi avec rotation							
23. Enjambée, ou avec boucle, ou avec flexion du tronc en arrière, appel d'un ou deux pieds							
24. Zaripova (ZR) Enjambée à boucle, appel et réception sur la même jambe							
25. Agiurgiuculese (AG) Jeté en tournant à boucle, appel et réception sur la même jambe (jeté en tournant)							
26. Deux ou trois enjambées successives avec changement de pied d'appel.  Évalué comme une DB							
27. Enjambée avec rotation, aussi à boucle, ou avec flexion du tronc							

Types de sauts	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
28. Enjambée avec changement de jambes, passage avec jambes tendues							
29. Enjambée avec changement de jambes, passage avec une jambe pliée							
30. Enjambée latérale, appel d'un ou deux pieds, aussi avec rotation							
31. Enjambée latérale, avec changement de jambes, passage avec une jambe pliée, passage aussi avec jambe pliée (avec rotation de 90°)							
32. Saut de biche, appel d'un ou deux pieds, aussi avec flexion arrière du tronc							
33. Saut de biche, appel d'un ou deux pieds, avec rotation du corps. Bessonova (BS), aussi à boucle, aussi avec flexion arrière du tronc							
34. Enjambée avec changement de jambes, passage avec une jambe pliée, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc.							

Types de sauts	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
35. Enjambée avec changement de jambes, passage avec jambes tendues, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc.							
36. « Fouetté », aussi à boucle, avec une ou deux jambes							
37. « Fouetté » avec grand écart, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
38. « Fouetté » avec biche, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
39. « Revoltade » avec tour de 180° pendant le vol, passage d'une jambe tendue au-dessus de l'autre							
40. « Entrelacé », aussi à boucle							
41. « Entrelacé », avec grand écart, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							

Types de sauts	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
42. Biche en jeté tournant, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
43. Biche en jeté tournant, avec changement de jambe pliée, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
44. Biche en jeté tournant, avec changement de jambes tendues, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
45. Jeté en tournant, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
46. Jeté en tournant, avec changement de jambes, aussi à boucle, avec flexion dorsale du tronc							
							<b>0.80</b>
							
47. « Papillon » avec un tour de minimum 180° depuis l'appel jusqu'à la réception							

**GYMNOVA**

A PASSION FOR GYMNASTICS



Photo: France Sport / Getty Images / www.gettyimages.com

**GYMNOVA**

[WWW.GYMNOVA.COM](http://WWW.GYMNOVA.COM)



## 10. EQUILIBRES

### 10.1. Généralités

10.1.1. Il y a trois types de difficultés d'équilibre selon la technique d'équilibre et le type d'appui :

- 1) Exécuté sur un pied : sur les orteils en relevé ou sur pied plat
- 2) Exécuté sur d'autres/différentes parties du corps (genou, poitrine, etc.)
- 3) Exécuté en mouvement : « Equilibres dynamiques »


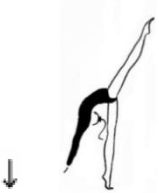

10.1.2. **Caractéristiques de base** des trois types de difficultés d'équilibre :

- 1) **Equilibre exécuté sur un pied : sur les orteils en relevé ou sur pied plat**
  - **Forme définie** et clairement **fixée**
  - **Arrêt dans la position**, fixée dans la forme pour **un minimum de 1 seconde**
- 2) **Equilibre exécuté sur d'autres/différentes parties du corps (genou, poitrine, etc.) :**
  - **Forme définie** et clairement **fixée**
  - **Arrêt dans la position**, fixée dans la forme pour **un minimum de 1 seconde**
- 3) **Equilibre exécuté en mouvement : « Equilibres dynamiques » :**
  - **Forme clairement définie** : toutes les parties pertinentes du corps sont dans la position correcte au même moment.
  - **Mouvements fluides et continus** d'une forme vers une autre

10.1.3. Tous les équilibres sans une forme clairement bien définie (selon la définition présentée dans le Tableau #11) seront évalués selon la forme identifiée présentée avec les **pénalisations d'Exécution** correspondantes.

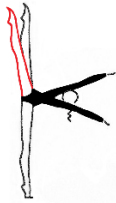





Explications
<i>Si une gymnaste exécute une difficulté d'équilibre avec une petite ou moyenne déviation dans la forme correct, la forme est toujours considérée comme « définie/reconnaissable et peut être évaluée avec la(les) faute(s) techniques en Exécution (# 2.3.1 ;2.3.2).</i>

#### Exemple 1

Formes d'équilibre et Déviations		
DB valable : 0.50	DB valable : 0.50	DB non valable : 0.00
		
Petite déviation des segments corporels (jambe en haut)	Déviation moyenne des segments corporels (jambe en haut)	Grande déviation des segments corporels (jambe en haut)
Pénalisation en Exécution 0.10	Pénalisation en Exécution 0.30	Pénalisation en Exécution 0.50



## Exemple 2

Formes d'équilibre et Déviations				
Pictogramme	Déviations	Pénalisation en Exécution	Validité	
1		Petite déviation des segments corporels (jambe en haut)	0.10	DB valable
2		Petite déviation des segments corporels (jambe en haut)	0.10	DB valable
3		Petite déviation des segments corporels (jambe en haut et tête)	0.10+0.10	DB valable
4		Petite déviation des segments corporels (jambe en haut) Déviation moyenne des segments corporels (tronc)	0.10+0.30	DB valable
5		Déviation moyenne des segments corporels (jambe en haut et tronc)	0.30+0.30	DB valable
6		Grande déviation du tronc (ni vertical, ni horizontal)	0.50	DB non valable

**10.2. Les difficultés d'équilibre exécutées sur un pied (sur les orteils en relevé ou sur pied plat) et les difficultés d'équilibre exécutées sur d'autres/différentes parties du corps doivent être exécutées avec un arrêt dans la position fixée pour un minimum d'une seconde.**

La fixation de ces difficultés d'équilibre doit être exécutée sans mouvement additionnel du corps pendant la position fixée (jambes et tronc). Si, pendant la position fixée, il y a une perte d'équilibre sans déplacement telle qu'un « tremblement » du pied d'appui, mouvement de la cheville pendant le relevé, ou une partie du pied d'appui qui se soulève, la difficulté est valable avec les **pénalisations d'Exécution** correspondantes.

**10.2.1.** Les difficultés d'équilibre doivent être exécutées avec au minimum **1 élément technique de l'engin** exécuté selon sa définition dans les Tableaux #3.6; #3.7. (**Elément technique de l'engin fondamental et non-fondamental**).





**10.2.2.** Les équilibres non coordonnés **avec au minimum 1 élément technique de l'engin** (Elément technique de l'engin fondamental et non-fondamental) ne seront **pas valables** en tant que difficulté.

**10.2.3.** Si la forme de l'équilibre est bien définie et que l'élément de l'engin est exécuté correctement (**Exemple** : grand écart latéral sans aide avec un rebond du ballon pendant la forme présentée), mais qu'il n'y a pas d'arrêt suffisant (**moins d'une seconde**), **l'équilibre est valable avec une pénalisation d'Exécution : 0.30 « forme non tenue pour un minimum d'une seconde ».**

Explications
<p><i>Appui sur l'engin ou sur le sol avant ou après une <b>DB</b> d'équilibre :</i></p> <p><i>Si une gymnaste pose sa main comme appui dans la préparation de la <b>DB</b> et ensuite elle exécute la <b>DB</b> avec un arrêt dans la position avec un maniement d'engin correct, la <b>DB</b> est valable mais la faute technique pour la perte d'équilibre avec aide est appliquée.</i></p> <p><i>Si une gymnaste exécute une difficulté d'équilibre, avec un arrêt dans la position avec un maniement d'engin correct, et qu'ensuite elle pose sa main comme appui, la <b>DB</b> n'est pas valable ; la perte d'équilibre avec appui peut se produire pendant n'importe quelle phase de la position d'équilibre (#2.6).</i></p>

**10.2.4.** Les équilibres sur un pied peuvent être exécutés sur les orteils en relevé ou sur le pied plat. Pour le pied plat, la valeur de la difficulté est réduite de 0.10 ; le symbole de l'équilibre aura une flèche (↓).

**Exemples :**

Valeur des équilibres			
exécuté sur les orteils (relevé)		exécuté sur pied plat	
symbole	pictogramme	symbole	pictogramme
			
<b>DB valable : 0.30</b>		<b>DB valable : 0.20</b>	

**10.2.5.** Il n'est pas possible d'exécuter la même forme d'équilibre sur les orteils (relevé) et sur pied plat dans le même exercice.

**10.3.** La jambe d'appui, pliée ou tendue, ne change pas la valeur de la difficulté d'équilibre.

**10.4.** Pour toutes les difficultés d'équilibre avec **boucle**, le pied ou un autre segment de la jambe doit être dans une position à boucle fermée. **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la tête est requis pour que la forme soit correcte.**

Les **DB** sans toucher, jusqu'à une déviation maximale de 20°, sont valables avec une **pénalisation en Exécution** (# 2.3.1 ;2.3.2).

- 10.5.** Dans toutes les difficultés d'équilibre avec **flexion dorsale du tronc**, la tête doit être en contact avec la jambe. **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la jambe est requis pour que la forme soit correcte.**
- Les **DB** sans toucher, jusqu'à une déviation maximale de 20°, sont valables avec une **pénalisation en Exécution** (# 2.3.1).
- 10.6.** Les équilibres #4-5, #9-10, #12-15, #18 avec aide de la main peuvent être utilisés comme composantes d'une Combinaison de Difficultés **Equilibre-Equilibre**, mais l'autre équilibre doit être soit avec un changement de la position du tronc, soit avec un changement de direction de la jambe.
- 10.7.** Une gymnaste peut exécuter un équilibre avec « **Tour lent** » selon les conditions suivantes :
- Le « Tour lent » doit être de 180° ou plus
  - Seulement deux difficultés avec « Tour lent » sont autorisées dans un exercice : une exécutée en relevé et une exécutée sur pied plat ; ces difficultés doivent être de forme différente
  - Un « Tour lent » est possible pour différentes formes d'équilibre exécutées sur le pied à l'exception de la position « Cosaque » et des positions sur le genou
- 10.7.1.** Valeur des équilibres avec « Tour lent » :
- 0.10 point pour le pied plat + valeur de l'élément de difficulté
  - 0.20 point pour le relevé + valeur de l'élément de difficulté
- 10.7.2.** Un « Tour lent » doit être exécuté seulement après que la position initiale de la difficulté ait été fixée, et **avec pas plus d'un ¼ de rotation à chaque impulsion**. Une rotation obtenue par une seule impulsion annule la valeur de la difficulté. Pendant les difficultés avec « Tour lent », le corps ne doit pas avoir de sursauts (avec un mouvement en haut et en bas du tronc et des épaules). Cette technique incorrecte annule la valeur du « Tour lent ».
- Un équilibre exécuté avec un « Tour lent » incorrect n'est pas valable.
- 10.7.3.** La répétition d'équilibres de même forme avec ou sans « Tour lent » n'est pas valable.
- 10.7.4.** Le « Tour lent » n'est pas considéré comme une rotation du corps.
- 10.7.5.** Un équilibre avec « Tour lent » ne peut pas être utilisé comme composante d'une Combinaison de Difficultés.
- 10.8.** **Les équilibres dynamiques** sont exécutés avec des mouvements fluides et continus d'une forme vers une autre qui n'ont pas besoin d'arrêt dans la position, à n'importe quelle phase de l'équilibre. Si une gymnaste exécute un équilibre dynamique avec un arrêt dans une position, la difficulté est valable. **Pas de pénalisation.**
- 10.8.1.** Les difficultés dynamiques doivent être exécutées avec un minimum de **1 élément technique de l'engin**, exécuté selon sa définition dans les Tableaux #3.6; #3.7 (élément fondamental ou non-fondamental de l'engin) à **n'importe quelle phase de la difficulté**.
- 10.8.2.** Les équilibres dynamiques (à l'exception de l'équilibre fouetté) doivent être exécutés soit en relevé soit sur pied plat, sans changement de valeur ni de symbole.
- 10.8.3.** Un équilibre « **Fouetté** » consiste en une **difficulté d'équilibre** exécuté avec :
- Au minimum 3 formes identiques ou différentes, exécutées en relevé, avec appui du talon entre chaque forme
  - Chaque forme doit être montrée avec un accent clair (**position claire**).
  - Avec ou sans l'aide des mains
  - Avec au minimum 1 tour de 90°, 180° ou 270°

### Explications

*Si une gymnaste exécute un équilibre « Fouetté » avec l'une des composantes en rotation, la difficulté n'est pas valable parce que chaque forme de l'équilibre doit être montrée avec un accent clair (position claire).*

**10.8.4.** Il est possible de répéter la même forme dans un équilibre Fouetté mais il n'est pas possible de répéter l'une de ces formes de manière isolée ou dans un autre Fouetté.

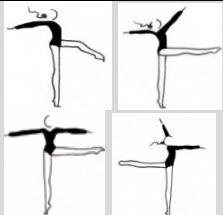


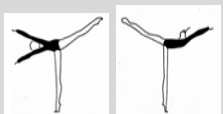
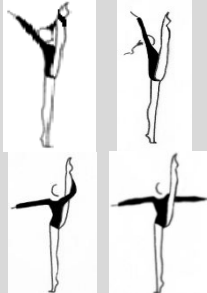

**10.8.5.** Il est possible d'exécuter soit U2 (#30) ou U3 (#31) dans un exercice mais pas les deux dans le même exercice, indépendamment des valeurs.

**10.9. Les équilibres (#19-26)** exécutés sur des parties du corps ou des équilibres exécutés sur pied plat de la jambe d'appui ne peuvent pas faire parties d'une Combinaison de Difficultés.

**Les équilibres dynamiques (#27, 28 et #30-34) ne peuvent pas être utilisés** avec une autre difficulté ou pour une Combinaison de Difficultés.

**Exception : l'équilibre Fouetté #29 :** La difficulté peut être exécutée comme première partie d'une Combinaison de Difficultés si, après l'équilibre Fouetté, la connexion avec un autre équilibre est faite en relevé sans appui du talon ni plié.




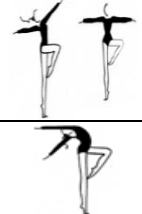














### 10.10. Technique pour des difficultés d'équilibre spécifiques

Explications	
	<p><b>Jambe libre à l'horizontal devant (tendue ou pliée), de côté ou en arrière (arabesque)</b>  <i>La position à l'horizontal de la jambe libre (hanche) et la position maximale verticale du corps doivent être clairement fixées.</i></p>
	<p><b>Attitude</b>  <i>La jambe libre (hanche) doit être dans une position à l'horizontal fixée avec le corps vertical.</i></p>
	<p><b>Jambe libre à l'horizontal devant avec le tronc en arrière à l'horizontal</b>  <i>Le tronc et la jambe libre doivent être sur la même ligne horizontale ; la jambe libre devant peut légèrement être plus haut que l'horizontal.</i></p>
	<p><b>Jambe libre à l'horizontal de côté avec le tronc de côté à l'horizontal</b>  <b>Jambe libre à l'horizontal en arrière avec le tronc en avant à l'horizontal</b>  <i>La position horizontale des mains, de la tête, du tronc, du pelvis et de la jambe libre (ou de la jambe libre légèrement au-dessus de l'horizontal) doit être fixée, en tenant le corps droit sans cambrer.</i></p>
	<p><b>Grand écart frontal avec ou sans aide</b>  <b>Grand écart latéral avec ou sans aide</b>  <i>Le grand écart est requis.</i></p>
	<p><b>Grand écart arrière avec aide</b>  <i>Le grand écart est requis ; le fait de toucher n'est PAS requis.</i></p>

	<p><b>Grand écart frontal sans aide, tronc en arrière, en dessous de l'horizontal depuis la position debout ou depuis une position assise</b>  Le grand écart est requis.  L'équilibre peut être exécuté avec ou sans toucher la jambe d'appui.</p>
	<p><b>Sur la poitrine avec ou sans aide : KB</b>  La tête et les épaules ne doivent pas toucher le sol.  Les jambes sont tendues – elles peuvent être ensemble ou légèrement espacées.</p>
<p>et autres</p>	<p><b>Onde totale du corps dans toutes les directions debout ou avec passage au sol</b>  Une onde totale du corps consiste en une contraction et décontraction séquentielles de tous les muscles du corps, suivant la « chaîne » des segments corporels comme un « courant électrique » de la tête, en passant par le bassin, jusqu'aux pieds (ou vice versa).  Il est possible d'exécuter des ondes totales du corps liées avec des difficultés corporelles.  Ces ondes (équilibres dynamiques) en elles-mêmes sont comptées comme difficultés corporelles et n'augmentent pas la valeur des difficultés corporelles.</p>
	<p><b>Onde totale du corps depuis le sol</b>  Cette onde peut être exécutée avec ou sans flexion dorsale (les deux techniques sont correctes).</p>
	<p><b>Équilibres U2 ou U3</b>  Exécuté avec des mouvements fluides et continues ; un arrêt dans la position n'est pas requis.  Le grand écart est requis dans chaque phase de l'élément.  La jambe d'appui est tendue.  Les équilibres peuvent être exécutés soit en relevé, soit sur le pied plat sans changement de valeur.</p>

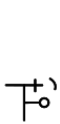
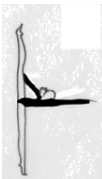

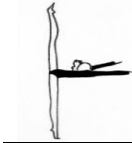
















La position symétrique des épaules et du tronc pendant les difficultés d'équilibre est un aspect essentiel de la technique corporelle pour la santé de la gymnaste ; **les positions asymétriques seront pénalisées en Exécution en tant que « segments incorrects ».**





























# 11. TABLEAU DES DIFFICULTES D'EQUILIBRES (T)







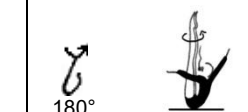
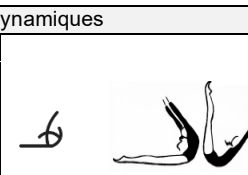
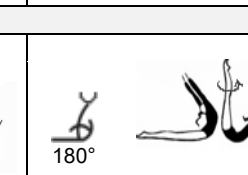
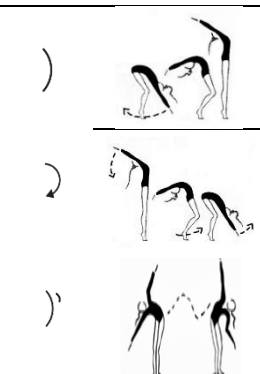
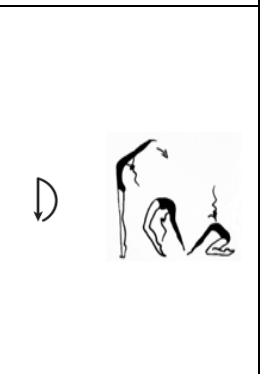
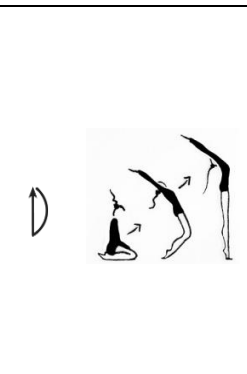
Types d'équilibres	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Jambe libre en arrière, plus bas que l'horizontal, avec flexion du tronc en arrière	 						
2. Passé devant ou de côté (position horizontale) ou avec flexion du haut du dos et des épaules	 						
3. Jambe libre devant tendu ou fléchi 30° (position « Tire-Bouchon ») et/ou avec flexion du tronc en arrière à l'horizontal	 	 	 				
4. Grand écart avec et sans aide			 	 			
5. Grand écart avec ou sans aide, tronc en arrière à l'horizontal				 	 		








Types d'équilibres	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
6. Grand écart sans aide, tronc en arrière en dessous de l'horizontal depuis une position debout							
7. Grand écart sans aide, tronc en arrière en dessous de l'horizontal depuis une position assise							
8. Jambe libre de côté et/ou avec le tronc à l'horizontal							
9. Grand écart de côté avec et sans aide							
10. Grand écart de côté avec et sans aide avec le tronc de côté à l'horizontal							
11. Arabesque : jambe libre à l'horizontal en arrière et/ou avec le tronc en avant à l'horizontal ou en flexion dorsale à l'horizontal							
12. Grand écart arrière avec et sans aide ; pied au-dessus de la tête sans aide							





Types d'équilibres	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Grand écart arrière avec et sans aide, le tronc en avant à l'horizontal ou en dessous				 	   		
14. Boucle avec et sans aide, ou avec flexion dorsale du tronc, aussi avec grand écart et tronc à l'horizontal			 	 	 		
15. Jambe sur l'épaule, avec ou sans aide du bras			 				
16. Attitude, aussi avec flexion du tronc en arrière		 		 			
17. « Cosaque », jambe libre à l'horizontal, dans toutes les directions : en avant de côté en arrière	 						

Types d'équilibres	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>18.</b> « Cosaque », jambe libre devant, pied plus haut que la tête avec ou sans aide ; aussi avec la jambe libre de côté, pied plus haut que la tête avec aide  ou  sans aide		 	 				
Equilibres exécutés sur d'autres, différentes parties du corps							
<b>19.</b> Sur le genou, jambe libre en arrière à l'horizontal ; aussi avec le tronc en arrière à l'horizontal	 		 				
<b>20.</b> Sur le genou, jambe libre devant pied plus haut que la tête avec ou sans aide, aussi avec le tronc en arrière à l'horizontal ou plus bas	 	 		   			
<b>21.</b> Sur le genou, jambe libre de côté, pied plus haut que la tête avec ou sans aide ; aussi avec le tronc de côté à l'horizontal	   	 					
<b>22.</b> Sur le genou, jambe libre en arrière, pied plus haut que la tête avec ou sans aide	 	 					

Types d'équilibres	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
23. Sur le genou, à boucle avec ou sans aide							
24. Sur le sol avec le tronc levé (les jambes peuvent être écartées de la largeur des épaules)							
25. Kabaeva (KB) Sur la poitrine avec aide, aussi avec un tour			KB 	KB 180° 			
26. Sur la poitrine sans aide, aussi avec un tour					180° 		
Equilibres dynamiques							
27. Passage du ventre à la poitrine					180° 		
28. Onde totale du corps dans toutes les directions en position debout avec les pieds ensemble (en avant, en arrière) ou légèrement écartés (de côté) sur pied plat ou en relevé ; ou en passant au sol ou depuis le sol avec les pieds ensemble ou légèrement écartés							

Types d'équilibres	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p><b>29.</b> Fouetté consistant en min. 3 formes identiques ou différentes</p> <p>Une DB</p>			<p>Jambe à l'horizontal pour min. 2 formes + min. 1 tour</p> 		<p>Jambe au-dessus de l'horizontal pour min. 2 formes + min. 1 tour</p> 		
<p><b>30.</b> Utyascheva (U<sub>2</sub>) Deux formes : de grand écart dorsal avec aide au grand écart frontal avec flexion dorsale, en finissant sur l'autre pied. Aussi avec un tour de 180° dans n'importe quelle forme</p>				<p>U<sub>2</sub></p>  <p>Or vice versa</p>	<p>U<sub>2</sub> 180°</p> 		
<p><b>31.</b> Utyascheva (U<sub>3</sub>) Trois formes : de grand écart dorsal avec aide au grand écart frontal avec flexion dorsale, en finissant sur l'autre pied. Aussi avec un tour de 180° dans n'importe quelle forme</p>					<p>U<sub>3</sub></p> 	<p>U<sub>3</sub> 180°</p>  <p>180° dans n'importe quelle forme ou vice versa</p>	
<p><b>32.</b> Kapranova (KP) Grand écart frontal avec aide, demi-tour du tronc vers grand écart dorsal avec aide</p>				<p>KP</p>  <p>Ou vice versa</p>			

Types d'équilibres	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>33.</b> Gizikova (GZ) Grand écart frontal avec aide, la jambe libre passe en arrière en grand écart dorsal avec aide ou vice versa					<b>GZ</b>  Ou vice versa		
<b>34.</b> Gizikova (GZ) Grand écart frontal sans aide, la jambe libre passe en arrière en grand écart dorsal sans aide						<b>GZ</b> 	



***PASTORELLI***®

**FIG OFFICIAL PARTNER** 

Professional sportswear and equipment supplier  
Rhythmic Gymnastics

[www.pastorellisport.com](http://www.pastorellisport.com)



## 12. ROTATIONS

### 12.1. Généralités

12.1.1. Il y a trois types de difficultés de rotations :

- 1) Rotations sur les orteils (relevé) sur la jambe d'appui
- 2) Rotations sur le pied plat sur la jambe d'appui
- 3) Rotations sur d'autres parties du corps

Explications
<i>Une difficulté de rotation exécutée sur les orteils (en relevé) de la jambe d'appui est appelée « Pivot ». Un pivot doit être exécuté dans <b>une position de relevé élevé</b>. Si un pivot est exécuté sur un relevé bas, la difficulté est valable avec une pénalisation d'Exécution.</i>
<i>Les Pivots peuvent être vers l'intérieur « En dedans » (Pivot exécuté dans la même direction que la jambe d'appui) ou vers l'extérieur « En dehors » (Pivot exécuté dans la direction opposée de la jambe d'appui). Ces pivots en dedans et en dehors sont des difficultés identiques.</i>

12.1.2. Toutes les difficultés de rotation doivent avoir les **caractéristiques de base suivantes** :

- **Forme fixée et bien définie**
- **Rotation de base minimum 180° dans la forme présentée :**



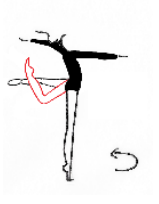
#6 (EKB), #9 (↓ ; ↘ TR), # 18 (KB, GA, KR), #19 (KB, KR), #31 (ASH), #32 (KN)

- **Rotation de base minimum 360° dans toutes les autres difficultés de rotation :**

Explications
<i>Une forme bien définie signifie que la forme correcte prise par la gymnaste est maintenue fixée pendant une rotation de base au minimum (360° ou 180°)</i>

12.1.3. Les difficultés de rotation sans une forme clairement bien définie (selon la définition présentée dans le Tableau #13) ou qui ne peut être reconnue ou qui n'est pas du tout tenue, ne seront pas valables comme difficulté et seront pénalisées en Exécution) (# 2.3.1 ;2.3.2).

**Exemples :**



Valeur des pivots		
Base DB valable : 0.30	Base DB valable : 0.30	Base DB non valable : 0.00
		
Petite déviation des segments corporels	Déviation moyenne des segments corporels	Grande déviation des segments corporels
Pénalisation en Exécution 0.10	Pénalisation en Exécution 0.30	Pénalisation en Exécution 0.50

12.1.4. La difficulté sera comptée dès que la forme bien définie est prise.



12.2. La jambe d'appui, **qu'elle soit tendue ou pliée**, ne change pas la valeur de la difficulté.



12.3. Rotations différentes : Des rotations avec différentes formes indépendamment du nombre de rotations (valables aussi pour les pivots « Fouetté »).

12.4. Le pivot en relevé avec grand écart avec le tronc à l'horizontal (#13 ) et la rotation sur le pied plat en Penché (#26 ) sont des difficultés différentes :




- Rotation de base minimum dans la forme : 360°
- **La difficulté, exécutée avec la première rotation de 360° en arrivant avec un relevé élevé, est évalué en tant que Pivot aussi longtemps que la rotation de base de 360° est complète ; si, à n'importe quel moment, le talon touche le sol, aucune rotation supplémentaire ne sera comptée depuis ce moment.**

12.5. Les rotations seront évaluées selon le nombre de rotations exécutées.



12.5.1. La valeur d'une difficulté de rotation est **augmentée de 0.10 pour chaque rotation additionnelle au-dessus de la base de 360° pour :**

- Pivots avec une valeur de base 0.10
- Pivots liés avec appui du talon : Fouetté (#24 ) , Tour plongé en avant/de côté (#25 )
- Rotations sur pied plat
- Rotations sur une autre partie du corps

12.5.2. La difficulté de rotation est **augmentée de 0.20 pour chaque rotation additionnelle au-dessus de la base de 360° pour :**

- Pivots avec une valeur de base de 0.20 ou plus
- Pivots liés avec appui du talon : Fouetté (#24 , ) , Tour plongé en arrière (#25 )

12.5.3. La valeur de la difficulté de rotation est **augmentée de 0.10 pour chaque rotation additionnelle au-dessus de la base de 180°** pour les rotations sur une autre partie du corps #30 (ASH), #31 (KN).

12.5.4. La valeur d'une difficulté avec rotation est **augmentée de 0.20 pour chaque rotation additionnelle au-dessus de la base de 180°** pour les Pivots #6 (EKB); #9 (; ; TR); #18 (KB; GA; KR); #19 (KB; KR).

12.5.5. Les rotations supplémentaires doivent être exécutées sans interruption. Dans le cas d'une interruption, seule la valeur des rotations déjà exécutées avant l'interruption sera valable.

Explications
<i>Si pendant un Pivot (qui est exécuté en relevé) une gymnaste <b>s'appuie sur le talon pendant une partie de la rotation et que la rotation exécutée est moins que la rotation de base requise, la difficulté n'est pas valable.</b> Dans le cas d'une interruption (appui du talon) pendant les rotations supplémentaires après la première rotation de base, seule la valeur des rotations déjà exécutées avant l'interruption sera valable.</i>
<i>Pour les rotations exécutées avec un petit saut : si le petit saut se produit pendant la première rotation de base, la difficulté n'est pas valable. Dans le cas d'un petit saut pendant les rotations supplémentaires après la première rotation de base, seule la valeur des rotations déjà exécutées avant le petit saut (interruption) sera valable.</i>







**12.6.** Il est possible d'exécuter des Pivots identiques en **série** :

- Une série de Pivots consiste en 2 (ou plus) **Pivots identiques successifs**, exécutés l'un après l'autre sans interruption et **avec appui du talon**
- **Chaque Pivot** dans la série est **évalué séparément**
- **Chaque Pivot** dans la série compte comme **une difficulté de Pivot**

**Exception** : la combinaison de « Fouetté » identique, qui compte comme une difficulté

**12.6.1.** Une gymnaste exécute une série de pivots identiques avec le maniement d'engin identique et un ou plusieurs pivots dans la série est exécuté avec une déviation dans la forme ou ne compte pas : la valeur de la (des) forme(s) sera valable avec les **pénalisations en Exécution** correspondantes.

**Exemples :**

		
<b>Valable</b>	<b>Valable</b>	<b>Valable</b>
		
<b>Valable</b>	<b>moins que 360° Non valable</b>	<b>Valable</b>

**12.6.2.** Dans toutes les difficultés de rotation avec boucle, le pied ou un autre segment de la jambe doit être proche de la tête. **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la tête est requis pour que la forme soit correcte.** Les **DB** sans toucher, jusqu'à une déviation maximale de 20°, sont valables avec une **pénalisation d'Exécution** (# 2.3.1 ; 2.3.2).

<b>Explications</b>
<i>Pour les difficultés de rotation (DB) qui requièrent un contact entre la tête et la jambe, la jambe de la gymnaste doit toucher n'importe quelle partie de la tête, y compris la coiffure (« le chignon »).</i>
<i>Si, pendant un pivot à boucle, une gymnaste exécute plusieurs rotations avec différentes déviations dans la position à boucle, <b>la pénalisation la plus élevée en Exécution</b> est appliquée une fois pour la même position pendant une DB. <b>Exemple</b> : pivot à boucle : la première rotation (de base) a une petite déviation dans la position à boucle, la seconde rotation n'a pas de déviation et la troisième rotation a une déviation moyenne dans la position à boucle. <b>Pénalisation en Exécution</b> : 0.30.</i>

**12.7.** Dans toutes les difficultés de rotation avec **flexion dorsale du tronc**, la tête doit être en contact avec la jambe. **Le fait de toucher n'importe quelle partie de la jambe est requis pour que la forme soit correcte.**

Les **DB** sans toucher, jusqu'à une déviation maximale de 20°, sont valables avec une **pénalisation en Exécution** (# 2.3.1 ;2.3.2).

**12.8.** Les difficultés de rotation doivent être exécutées avec au minimum **1 élément technique de l'engin** exécuté à n'importe quelle phase de la rotation, selon sa définition dans les Tableaux #3.6; #3.7. (**Elément technique de l'engin fondamental et non-fondamental**).

### **12.9. Pivot Fouetté**

- 2 (ou plus) formes identiques ou différentes reliées **avec appui du talon** sont considérées comme une **Difficulté**
- Des formes diverses peuvent être exécutées :
  - a) de manière isolée
  - b) combinée (**consécutivement ou alternativement**) dans le même Fouetté mais aucune de ces formes ne peut être répétée dans un autre pivot Fouetté.
- **Tous les deux Fouettés, un élément technique fondamental différent ou un élément d'engin non-fondamental est requis.**

Explications
<i>Dans le cas d'une interruption (petit saut) pendant le pivot Fouetté, seule la valeur des rotations déjà exécutées avant l'interruption sera valable même si la gymnaste continue les rotations.</i>

La Difficulté de rotation Fouetté #25 peut être exécutée comme composante d'une Combinaison de Difficultés, si après le pivot Fouetté, la connexion avec l'autre pivot est exécutée en relevé sans appui du talon ni plié.

### **12.10. Tour plongé**

- Il y a différentes formes de tour plongé : en avant, de côté et en arrière, toutes avec une **rotation de base minimale de 360° en sans appui de la main**.
- Une combinaison de tours plongés compte comme 1 Difficulté
- Des tours plongés seront évalués selon le nombre de rotations exécutées en gardant la forme requise :
  - Ils peuvent être exécutés avec ou sans appui du talon : sur le pied plat de la jambe d'appui ou en relevé, sans changement de la valeur de la difficulté
  - Les multiples rotations doivent être sans changement de la jambe d'appui, sans pas ni appui sur le poignet ou sautillé
  - Pendant la rotation, la jambe levée doit être tendue
  - **Tous les deux tours plongés, un élément technique fondamental différent ou un élément d'engin non-fondamental est requis.**
- La difficulté de rotation Tour plongé #25 peut être exécutée comme composante d'une Combinaison de Difficultés, si le tour plongé et la connexion avec l'autre pivot sont exécutés en relevé sans appui du talon ni plié.




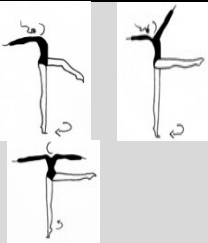


**12.11.** Les difficultés de rotation Penché #26 et Sakura #27, qui sont exécutées sur pied plat, peuvent être connectées comme **seconde composante** d'une Combinaison de Difficultés avec pivots en relevé. La connexion doit être exécutée sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés, sans plié ni interruption ni en commençant la rotation sur pied plat en tant que « Tour lent ».

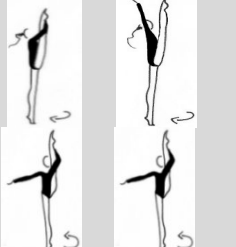

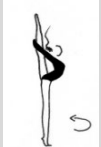

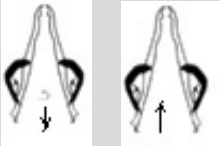
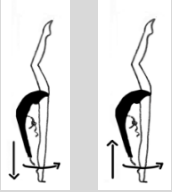
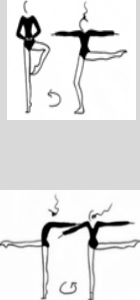
**12.12. Rotations sur une autre partie du corps : toutes les deux rotations** en grand écart avec aide sans interruption, corps en avant (#32), et toutes les deux rotations en grand écart dorsale avec aide sans interruption (#33), **un élément technique fondamental ou un élément d'engin non-fondamental est requis.**

**12.13.** Les rotations exécutées sur d'autres parties du corps (#28-33) ne peuvent pas être utilisées dans une Combinaison de Difficultés.

**12.14.** Les rotations en relevé (Pivots) qui comprennent plus d'une forme (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) ne peuvent pas être utilisées dans une Combinaison de Difficultés.

**12.15. Technique pour des difficultés de rotation spécifiques**

<b>Explications</b>	
	<p><b>« Passé » devant ou de côté – considérés comme forme identique</b>  <i>L'entame du pivot avec fixation de la position du Passé peut être : en pliant la jambe libre immédiatement ou avec un mouvement circulaire de la jambe libre.</i>  <i>Base du pivot 360°.</i></p>
	<p><b>Tour en spirale (« Tonneau ») sur deux jambes</b>  <i>Pendant la rotation de 360° sur les deux jambes, une gymnaste doit exécuter une onde totale du corps.</i>  <i>Pendant une onde totale, toutes les parties du corps participent au mouvement en commençant par de grandes parties du corps et en finissant avec les doigts de la (des) main(s).</i>  <i>Exécuté avec des mouvements fluides et continus.</i></p>
	<p><b>Tour en spirale (« Tonneau »), onde partielle sur une jambe.</b>  <i>Pendant le pivot de base de 360°, la gymnaste doit exécuter consécutivement 2 positions du corps :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• flexion dorsale du tronc avec la tête qui bouge en arrière,</li> <li>• tronc et tête recourbés en avant</li> </ul> <p><i>Pendant la rotation, la vision d'un tour en spirale doit être accomplie. Toute rotation supplémentaire doit être exécutée de la même manière spécifique.</i></p>
	<p><b>Jambe libre à l'horizontal devant, de côté ou en arrière (arabesque)</b></p> <p><b>Attitude</b></p> <p><i>Pendant des rotations multiples, la jambe libre (hanche) doit être fixée en position horizontale et ne doit pas faire de mouvements supplémentaires (en haut, en bas).</i>  <i>Base du pivot 360°.</i></p>
	<p><b>Attitude</b></p> <p><i>La jambe libre (hanche) doit être fixée en position horizontale pendant les rotations multiples sans mouvement supplémentaire (en haut, en bas).</i>  <i>Base du pivot 360°.</i></p>
	<p><b>Trubnikova (TR). Pivot de 180° en passant du grand écart de côté sans aide, tronc à l'horizontal, au grand écart frontal avec flexion du tronc en dessous de l'horizontal.</b></p> <p><i>Le passage d'une forme à l'autre doit être exécuté directement sans appui du talon ni interruption. Dans chaque forme, la gymnaste peut effectuer des rotations à des degrés différents (Exemple : 90° + 90°; 100° + 80° ou vice-versa). Il est nécessaire que les deux formes soient effectuées dans la rotation de 180°. Si une forme est tenue pour 180° ou plus, cet élément devient une Combinaison de Difficultés.</i></p>

	<p><b>Grand écart frontal ou latéral avec ou sans aide</b></p> <p>Pendant la rotation, il est nécessaire de fixer la position de grand écart. La rotation est évaluée après que la jambe d'appui soit en relevé et que la jambe libre ait pris la position de grand écart, jusqu'à ce que la forme ne soit plus tenue.</p> <p>Base du pivot 360°.</p>
	<p><b>Jambe libre à l'horizontal, les épaules fléchies en arrière</b></p> <p>Pendant la rotation, la jambe libre doit être tenue de côté à l'horizontal et ne doit pas faire des mouvements supplémentaires (en haut, en bas) ; les épaules sont recourbées en arrière.</p> <p>Base du pivot 360°.</p>
	<p><b>Grand écart dorsal avec ou sans aide</b></p> <p>La position en grand écart est requise. La rotation est évaluée après que la jambe d'appui soit en relevé et que la jambe libre ait pris la position de grand écart, jusqu'à ce que la forme ne soit plus tenue.</p> <p>le fait de toucher la tête n'est pas requis.</p> <p>Base du pivot 360°.</p>
	<p><b>Pivots « Cosaque »</b> : une impulsion initiale avec l'aide de la mains (des mains) depuis le sol est autorisée. Les degrés de rotation se comptent depuis le moment où la main (les mains) quittent le sol et que la jambe libre est en position horizontale.</p> <p>La position du pivot est considérée correcte même si la gymnaste est « assise » sur le talon de la jambe d'appui – talon soulevé du sol.</p> <p>Il est possible d'avoir des positions de départ de rotation différentes ainsi que des positions de fin différentes pour le pivot « Cosaque », mais le principal objectif est que la rotation finale soit contrôlée et claire (sans chute).</p> <p>Base du pivot 360°.</p>
	<p><b>Grand écart frontal, flexion dorsale du tronc en dessous de l'horizontal depuis la position debout (KB)</b></p> <p><b>Grand écart frontal, flexion dorsale du tronc en dessous de l'horizontal depuis une position assise (KB)</b></p> <p>Il n'est pas nécessaire que les bras touchent la jambe. Le grand écart est requis et la flexion du tronc doit être en dessous de l'horizontal.</p> <p>La rotation est évaluée dès que la gymnaste est dans la position du pivot.</p> <p>Base du pivot 180°.</p>
	<p><b>Grand écart frontal, jambe libre pliée, flexion dorsale du tronc en dessous de l'horizontal depuis la position debout (KR)</b></p> <p><b>Grand écart frontal, jambe libre pliée, flexion dorsale du tronc en dessous de l'horizontal depuis une position assise (KR)</b></p> <p>Jambe libre pliée 30° – position du « Tire-Bouchon » qui doit être maintenue pendant toute la rotation.</p> <p>Il n'est pas nécessaire que les bras touchent la jambe. Le grand écart est requis et la flexion du tronc doit être en dessous de l'horizontal.</p> <p>La rotation est évaluée dès que la gymnaste est dans la position du pivot.</p> <p>Base du pivot 180°.</p>
	<p><b>Fouetté : Passé ou avec la jambe tendue à l'horizontal</b></p> <p>Exécuté en série de tours répétés avec un tempo élevé et sur place.</p> <p>Chaque composante a une rotation dans la forme + une position ouverte.</p> <p>La jambe libre, après chaque rotation de 360° (ou rotation en passé double ou triple), se tend de côté à 45°-90°. Le pivot peut être exécuté avec une autre technique quand la jambe libre passe par un rond de jambe en l'air de 45° ou plus. Si le tour Fouetté est exécuté en utilisant la technique du rond de jambe, cela peut être fait avant la rotation en forme. La première rotation du Fouetté en passé (ou avec la jambe devant ou de côté à l'horizontal) est évaluée en tant que première rotation (pas une préparation). Il faut compter les rotations de fouetté immédiatement après le plié et l'impulsion dans la position. Cela s'applique à toutes les formes – dans la position en passé et avec la jambe à l'horizontal devant, de côté et derrière.</p>

	<p><b>Fouetté en grand écart avec aide</b>  2 (ou plus) rotations identiques en dehors dans la forme sont reliées avec appui du talon. Les difficultés exécutées avec un tour simultané du corps et de la jambe libre en grand écart sans élan supplémentaire de la jambe libre. La position en grand écart avec aide est maintenue pendant 2 (ou plus) pivots identiques.</p>
	<p><b>Rotation en Penché</b>  Rotation sur pied plat.  Tronc penché en avant à l'horizontal ou plus bas, jambe tendue en grand écart arrière. Le grand écart est requis.  Base du pivot 360°.</p>
	<p><b>Rotation en Penché à boucle (SK)</b>  Rotation sur pied plat.  Le tronc doit rester à l'horizontal ou plus bas pendant toute la rotation de base et les rotations supplémentaires possibles.  Le pied de la jambe libre doit être à la tête, position à boucle fermée. Le fait de toucher est requis. Le grand écart est requis.  Base du pivot 360°.</p>
	<p><b>Rotation en grand écart avec aide de la main, tronc fléchi en avant ou en arrière</b>  Pendant les rotations supplémentaires, la gymnaste n'est pas autorisée à donner des impulsions supplémentaires (appui) à l'aide de n'importe quelle partie du corps pour continuer les rotations.  Les rotations doivent être consécutives sans interruption ni arrêt.  Base de la rotation 360°.</p>
	<p><b>Rotation sur le ventre, les jambes en boucle</b>  Impulsion avec les mains, la tête doit être proche d'une partie de la jambe.  Rotation de base 360°.</p>
	<p><b>Rotation (ASH)</b>  Impulsion avec les mains, rotation exécutée sur le ventre, les jambes en haut en position de biche avec aide.  Rotation de base 180°.</p>
	<p><b>Rotation (KN)</b>  Impulsion avec les mains, rotation exécutée sur la poitrine, les jambes en haut en grand écart, les bras de côté ou en haut.  Le grand écart est requis.  Rotation de base 180°.</p>





# SASAKI®

Rhythmic Gymnastics



FONDÉE EN 1981

- Official Partner of F.I.G.
- Certified Supplier of Apparel and Apparatus for Japan Gymnastics Association
- Official Supplier for Bulgarian R.G. Federation







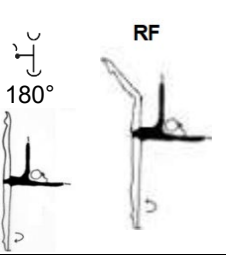

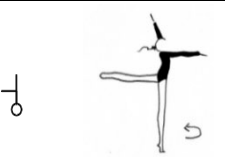

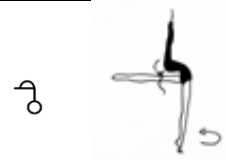

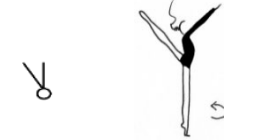
**SASAKI SPORTS INC.** 3-15-3 Ikejiri, Setagaya-ku, Tokyo 154-0001 Japan Tel. 81-3-3410-3391 Fax. 81-3-3410-3498



















[www.sasaki-sports.co.jp](http://www.sasaki-sports.co.jp)





























### 13. TABLEAU DES DIFFICULTES DE ROTATION (o)

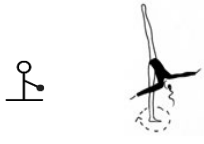





Types de rotations	Rotations sur les orteils (en relevé) sur la jambe d'appui						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Jambe libre en avant, dans n'importe quelle position en dessous de l'horizontal, tronc penché en avant							
2. Jambe libre en arrière, tronc penché en arrière							
3. « Passé » (devant ou de côté); ou avec flexion du haut du dos et des épaules							
4. Tour en spirale (« tonneau »), onde totale sur deux jambes ou onde partielle sur 1 jambe							
5. Jambe libre devant à l'horizontal (tendu ou pliée)							
6. Grand écart avec ou sans aide. Aussi avec le tronc en arrière à l'horizontal Elkatib (EKB)							



Types de rotations	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
7. Jambe libre de côté à l'horizontal ou avec le tronc de côté à l'horizontal Aussi avec une flexion du tronc en arrière							
8. Grand écart latéral avec ou sans aide							
9. Grand écart avec ou sans aide, tronc à l'horizontal également le Raffaeli avec la jambe libre pliée (RF)				 180°	 180° RF		
10. Trubnikova (TR) Pivot de 180° . Passage de grand écart de côté sans aide, tronc à l'horizontal au grand écart frontal avec flexion du tronc en dessous de l'horizontal							TR 180° 
11. Arabesque : jambe libre à l'horizontal. Aussi avec le tronc en avant ou en arrière, à l'horizontal.							
12. Grand écart en arrière avec ou sans aide							

Types de rotations	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Grand écart en arrière avec ou sans aide, tronc à l'horizontal. Aussi en dessous de l'horizontal ou à boucle				 	   	 	
14. Attitude, aussi avec flexion dorsale du tronc à l'horizontal			 		 		
15. A boucle avec aide, aussi avec flexion du tronc			 				
16. Jambe sur l'épaule			 				
17. A boucle sans aide, aussi avec flexion du tronc				 			

Types de rotations	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>18.</b> Kabaeva (KB) Grand écart frontal ; flexion du tronc en dessous de l'horizontal depuis une position debout					 <b>KB</b> 180°		
ou Garaeva (GA) Depuis un grand écart sur pied plat, tronc en avant, passage en pivot KB					 <b>GA</b> 180°		
ou Kramarenko (KR) Pivot KB avec la jambe libre pliée à 30°					 <b>KR</b> 180°		
<b>19.</b> Kabaeva (KB) Grand écart frontal ; flexion du tronc en dessous de l'horizontal depuis une position assise					 <b>KB</b> 180°		
ou Kramarenko (KR) Pivot KB avec la jambe pliée à 30°					 <b>KR</b> 180°		
<b>20.</b> Gizikova (GZ) Grand écart frontal avec aide avec passage de la jambe libre en grand écart dorsal avec aide						 <b>GZ</b> 360° ou vice versa	

Types de rotations	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. « Cosaque ». Jambe libre en avant. Aussi avec le tronc penché en avant sur la jambe libre avec ou sans aide	 	 					
22. « Cosaque ». Jambe libre de côté		 					
23. « Cosaque ». Jambe libre en arrière (tendue ou pliée)		   					
24. Fouetté : Passé ou avec la jambe tendue à l'horizontal : devant, de côté, en « arrabesque », ou en « attitude », aussi en grand écart dans des directions différentes avec aide	 	 	 				
25. Tour plongé : tronc penché vers l'avant / de côté. Aussi avec le tronc penché en arrière à l'horizontal ou en dessous		 360° 	 360° 				

Types de rotations	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>Rotations sur le pied plat de la jambe d'appui</b>							
<b>26.</b> Penché : corps penché à l'horizontal ou en dessous, jambe en arrière en grand écart, rotation sur le pied plat							
<b>27.</b> Sakura (SK) Penché : corps penché à l'horizontal ou en dessous, rotation sur le pied plat à boucle							
<b>Rotations sur d'autres parties du corps</b>							
<b>28.</b> Ralenkova (RL) Rotation sur le dos							
<b>29.</b> Rotation sur le ventre, les jambes à boucle							
<b>30.</b> Ashram (ASH) Rotation sur le ventre, les jambes en position de biche avec aide							
<b>31.</b> Kanaeva (KN) Rotation sur la poitrine, les jambes en grand écart, sans aide							

Types de rotations	Valeur						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>32.</b> Rotation en grand écart avec aide, sans interruption, tronc en avant  <b>360°</b>							
<b>33.</b> Rotation en grand écart avec aide, sans interruption, jambe en arrière  <b>360°</b>							





# SPIETH

## Gymnastics



HERE WE GO  
TOKYO!

**SPIETH Gymnastics GmbH**

In den Weiden 13 • 73776 Altbach, Germany • Tel: +49(0)7153/503 28-00 • info@spieth-gymnastics.com • www.spieth-gymnastics.com

# C. ARTISTIQUE (A)

## 1. EVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL ARTISTIQUE

- 1.1. Les juges du panel Artistique (A) évaluent la composition et la performance artistique par rapport aux standards d'une perfection esthétique.
- 1.2. Les juges-A ne se préoccupent pas de la Difficulté d'un exercice. Le jury est obligé de déduire de manière égale toute erreur de même importance indépendamment de la difficulté de l'élément.
- 1.3. Les juges du panel-A doivent maintenir des connaissances à jour concernant la gymnastique rythmique contemporaine, doivent connaître à tout moment ce à quoi on doit couramment s'attendre d'une composition, et doivent savoir comment les standards changent alors que le sport évolue. Dans ce contexte, ils doivent aussi savoir ce qui est possible, ce qui est raisonnable d'attendre, ce qui est une exception, et ce qui est spécial.
- 1.4. La note finale A : la somme des déductions artistiques est soustraite de **10.00 points**.

## 2. STRUCTURE ARTISTIQUE ET PERFORMANCE : OBJECTIFS DE LA COMPOSITION

- 2.1. La gymnastique rythmique est définie par une composition unique construite autour d'un choix musical spécifique. La musique spécifique guide les choix de tous les mouvements, et toutes les composantes de la composition sont créées dans une relation harmonieuse les unes avec les autres.
- 2.2. La musique inspire la chorégraphie en établissant la cadence, le thème des mouvements et la structure de la composition ; elle n'est pas un arrière-plan pour des éléments corporels et des éléments de l'engin.
- 2.3. Les éléments suivants doivent être pris en considération dans le choix de la musique :
  - Le caractère de la musique doit être choisi en respectant l'âge, le niveau technique, et les qualités artistiques de la gymnaste, ainsi que les normes éthiques
  - La musique doit permettre à la gymnaste de performer à son meilleur niveau
  - La musique doit soutenir la meilleure exécution possible
- 2.4. Des bruits qui n'ont pas un caractère musical typique pour la Gymnastique Rythmique sont interdits (ex: sirènes, moteurs de voiture, etc.).
- 2.5. Avant les premiers mouvements de la gymnaste, une introduction musicale de 4 secondes au maximum est tolérée ; une introduction musicale de **plus de 4 secondes** est pénalisée.
- 2.6. L'excellence artistique est atteinte quand la structure de la composition et la performance artistique développent clairement et pleinement les composantes suivantes pour créer une idée directrice (« l'histoire » de l'exercice) du début à la fin de l'exercice :
  - Le caractère du style des mouvements se trouve dans les combinaisons de pas de danse et aussi dans les mouvements de connexion entre les difficultés et dans les difficultés elles-mêmes
  - L'expressivité des mouvements
  - Les contrastes dans le tempo, le caractère et l'intensité des mouvements à la fois de l'engin et du corps qui reflètent les contrastes dans la musique
  - Le placement stratégique des mouvements spécifiques du corps et de l'engin sur des accents ou phrases musicaux spécifiques pour créer un impact ou un effet : des impressions visuelles distinctives, désirées et produites pour le spectateur (par ex. : un moment destiné à créer un « moment » visuel, mémorable dans la performance)

- Les connexions entre les mouvements et les Difficultés qui sont intentionnellement et stratégiquement chorégraphiées pour lier un mouvement à un autre d'une manière fluide et harmonieuse
- La variété des mouvements : les gymnastes se déplacent d'un mouvement à un autre faisant face à des directions différentes pour des raisons distinctes ; les modalités de déplacement sont variées selon la distance nécessaire de déplacement, le tempo et le style de la musique, etc. Cette variété dans les directions et les modalités de déplacement empêche des mouvements monotones.

## 2.7. EVALUATION

- 2.7.1. Il n'y a pas de pénalisation quand la composante artistique est entièrement priorisée et pleinement réalisée tout au long de la composition du début à la fin.
- 2.7.2. Les composantes artistiques qui sont sous-développées ou seulement développées dans certaines phases de l'exercice seront pénalisées.
- 2.7.3. Les fautes en relation avec le mouvement et le rythme ou les connexions illogiques seront pénalisées à chaque fois.

## 3. CARACTERE

- 3.1. Les mouvements ont un style clairement défini soulignant l'interprétation unique par la gymnaste du caractère de la musique ; ce style ou ce caractère des mouvements est développé du début à la fin de l'exercice.
- 3.2. Le caractère identifiable est reconnu par les mouvements corporels et de l'engin à travers l'exercice, y compris :
- Les mouvements de préparation avant les Difficultés
  - Les mouvements transitoires entre les Difficultés
  - Pendant les **DB** et/ou la fin de la **DB**
  - Les ondes corporelles
  - Les pas de connexion stylisés qui lient les **DB, R, DA**
  - Sous les lancers/pendant le vol de l'engin
  - Pendant les reprises
  - Pendant les éléments de rotation
  - Les changements de niveaux
  - Les éléments d'engin de liaison qui soulignent le rythme et le caractère
  - Pendant les éléments DA
- 3.3. Les changements dans le caractère de la musique doivent refléter les changements dans le caractère des mouvements ; ces changements doivent être harmonieusement combinés.
- 3.4. Les combinaisons de pas de danse sont évaluées pour elles-mêmes ; c'est pourquoi elles ne sont pas incluses dans l'évaluation du « caractère des mouvements ».

## 4. COMBINATIONS DE PAS DE DANSE

**4.1.** Une combinaison de pas de danse est une séquence spécifique de mouvements avec le corps et l'engin dédiée à exprimer l'interprétation stylisée de la musique : c'est pourquoi, une **combinaison de pas de danse doit avoir un caractère défini dans les mouvements**. C'est chorégraphié selon **le caractère, le rythme, le tempo et les accents de la musique**.

Les mouvements stylisés des segments corporels, **le tempo** et l'intensité des mouvements et le choix des modalités de déplacement doivent être choisis avec soin selon la musique spécifique sur laquelle ils sont exécutés.

La construction des mouvements doit avoir pour objectif d'inclure tous les segments corporels en accord avec la musique spécifique en incluant la tête, les épaules, les mains, les bras, les hanches, les jambes, les pieds, etc.

**4.2.** Chaque composition doit avoir un **minimum de 2 combinaisons de pas de danse**.

**4.3.** Chaque combinaison de pas de danse doit être exécutée avec les exigences suivantes pour être valable ; l'absence de l'une de ces exigences dans chacune des combinaisons de pas de danse invalide la combinaison et une pénalisation sera appliquée (voir tableau #12):

**4.3.1.** Une durée minimale de **8 secondes avec l'engin en mouvement** : en commençant par le premier mouvement de danse, tous les pas doivent être clairs et visibles pendant toute la durée.

**4.3.2.** Pendant les 8 secondes minimales requises, de grands lancers et des éléments pré-acrobatiques ne peuvent pas être exécutés. Une série de pas avec du caractère, exécutée pendant moins de 8 secondes en raison de la structure de la composition ou en raison de la présence d'élément(s) DA qui interrompent le caractère des mouvements, n'est pas valable en tant que combinaison de pas de danse.

**4.3.3. Caractère défini :**

4.3.3.1. **Un caractère défini des mouvements** : des pas qui reflètent un style ou un thème de mouvements, tels que mais pas limités à :

- *Tout pas de danse classique*
- *Tout pas de danse de salon*
- *Tout pas de danse folklorique*
- *Tout pas de danse moderne*
- *Etc.*

4.3.3.2. Les combinaisons de pas de danse doivent inclure une variété de mouvements spécifiquement utilisés pour les besoins chorégraphiques du caractère et de l'effet voulu. Des **DB** telles qu'un saut « cabriole », un équilibre en « passé », etc. qui ont leur origine dans une danse traditionnelle et une valeur de 0.10, peuvent être inclus dans les combinaisons de pas de danse.

**4.3.4. Mouvements en harmonie avec le rythme**

**4.3.5. 2 modalités de déplacement** : les modalités de déplacement (le mode dans lequel la gymnaste se déplace/bouge sur le praticable) doivent être variées et diverses, en harmonie avec le style spécifique de la musique et le caractère des mouvements, *et ne doivent pas être des mouvements génériques à travers le praticable (comme de la marche, des petits pas, de la course) avec un maniement de l'engin*.



**4.4.** La combinaison de pas de danse (S) ne sera pas valable dans les cas suivants :

- 4.4.1. Moins de 8 secondes de danse exécutée selon #4.3.1.- #4.3.4
- 4.4.2. Engin statique
- 4.4.3. Grand lancer pendant la combinaison (S)
- 4.4.4. Eléments pré-acrobatiques pendant la combinaison (S)
- 4.4.5. R pendant S
- 4.4.6. Perte de l'engin pendant les 8 secondes consécutives
- 4.4.7. Perte de l'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin
- 4.4.8. Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste pendant les 8 secondes
- 4.4.9. La combinaison en entier est exécutée au sol

Explication
<i>Si la gymnaste exécute 8 secondes de pas en remplissant toutes les exigences de #4.3 et perd ensuite l'engin, elle respecte la définition et la combinaison de pas de danse est valable avec toutes les pénalisations techniques correspondantes.</i>
<i>Si une gymnaste exécute des pas de danse pendant 16 secondes : 2 combinaisons peuvent être valables aussi longtemps que chacune des 2 combinaisons remplit les exigences de #4.3 à l'intérieur des 16 secondes. Si la durée de 16 secondes ne remplit qu'une fois les exigences, c'est une combinaison.</i>

## **5. EXPRESSION CORPORELLE**

- 5.1. Une gymnaste transforme un exercice structuré en une performance artistique basée sur son expressivité.
- 5.2. L'expression corporelle est une union de force et d'énergie entre la beauté et l'élégance des mouvements.
- 5.3. La beauté et la finesse peuvent être exprimées par une ample participation des différents segments corporels (la tête, les épaules, le tronc, la cage thoracique, les mains, les bras, les jambes ainsi que le visage) de la manière suivante :
  - la plasticité de mouvements souples et/ou subtils qui transmettent le caractère
  - une expression faciale qui communique une réponse émotionnelle à la musique
  - des accents soutenus
  - l'intensité du caractère des mouvements.
- 5.3.1. Indépendamment de la morphologie et de la taille de la gymnaste, les mouvements des segments corporels sont exécutés avec une portée, une largeur et une extension maximales.
- 5.3.2. La gymnaste est dans une énergie et une expression en lien avec la musique qui engage le public dans sa performance.
- 5.3.3. Les performances, où l'intensité de l'expression corporelle et du visage est sous-développée ou non identifiable (par ex. une habilité limitée à exprimer une interprétation développée de la musique et de la composition) sont pénalisées.

## 6. CHANGEMENTS DYNAMIQUES : CREATION DE CONTRASTE

- 6.1. Une composition structurée autour d'un morceau de musique spécifique utilise les changements dans **le tempo** et l'intensité pour construire une idée directrice et créer des effets visuels reconnaissables par les spectateurs.
- 6.2. La vitesse et l'intensité des mouvements de la gymnaste, ainsi que les mouvements de l'engin, doivent refléter les changements dans **le tempo** et le dynamisme de la musique. Un manque de contraste dans **le tempo** peut créer une monotonie et une perte d'intérêt pour les spectateurs.
- 6.3. Les contrastes dans **le tempo** et l'intensité des mouvements en harmonie avec les changements dans la musique, ou créés pour un effet très spécifique (qui comprend de petites pauses stratégiques) sont présents tout au long de l'exercice.
- 6.4. Des compositions avec moins de 2 changements dynamiques seront pénalisées (voir tableau #12).

## 7. EFFETS AVEC LE CORPS ET L'ENGIN

- 7.1. L'union d'éléments spécifiques avec des accents spécifiques crée un effet qui est reconnaissable par les spectateurs ; le but de tels effets est de contribuer à la relation originale entre la musique spécifique et les mouvements spécifiques développés par la gymnaste (par ex. une composition unique, qui se distingue de toutes les autres parce que la relation entre les mouvements est conçue pour chaque arrangement spécifique de la musique).
  - 7.1.1. Les mouvements, à la fois simples et complexes, peuvent créer un effet quand ils sont exécutés avec une intention claire, qui est de souligner un moment spécifique dans la musique.
  - 7.1.2. Les exemples suivants sont des exemples, mais non limités, de manière de créer des effets quand ils sont coordonnés avec des accents/phrases spécifiques dans la musique :
    - 7.1.2.1. Les **DB**, **R**, et **DA** sont placés sur des accents musicaux spécifiques qui sont forts, clairs et peuvent s'accorder à la perfection avec l'énergie et l'intensité de la Difficulté.
    - 7.1.2.2. Les éléments, les plus uniques, sont placés sur les accents ou les phrases les plus intéressants de la musique avec le maximum d'impact pour souligner la relation entre la musique et le mouvement.
    - 7.1.2.3. Créer une relation ou un mouvement avec l'engin qui est inattendu (un « effet de surprise » en contraste avec ce qui est attendu).
    - 7.1.2.4. Les mouvements du corps et/ou les mouvements de l'engin utilisés pour créer ou souligner les changements dynamiques créent des effets visibles pour le spectateur.
    - 7.1.2.5. Les trajectoires et les directions différentes des éléments d'engin (Exemple : très grand lancer, en avant, de côté, bas, etc.) ainsi que les plans de l'engin doivent être utilisées avec les accents ou phrases spécifiques dans la musique afin de distinguer chaque élément de l'engin de manière unique.
- 7.2. Les compositions sans 1 effet avec le corps et/ou l'engin avec la musique seront pénalisées (voir tableau#12).
  - 7.2.1. Les changements dynamiques par nature créent leur propre effet et sont évalués séparément ; c'est pourquoi, ils ne peuvent pas être utilisés pour remplir cette condition spécifique.
  - 7.2.2. Une utilisation excessive du même mouvement technique de lancer et/ou de reprise influence l'effet et l'impression de la composition et ce manque de variété sera pénalisé.

## **8. UTILISATION DE L'ESPACE**

- 8.1.** Les déplacements sont larges et logiques sur le praticable, de manière à couvrir le praticable en entier par les mouvements de la gymnaste, qui doit aller dans toutes les parties du praticable (sans pour autant toucher nécessairement les quatre coins).
- 8.2.** Les directions dans lesquelles une gymnaste se déplace doivent être variées à travers le tapis et ne doivent pas être une répétition d'aller-retour sur le même trajet.
- 8.3.** Une utilisation insuffisante de l'entier du praticable est pénalisée.

## **9. UNITE**

Créer une relation harmonieuse entre toutes les composantes artistiques a pour but de créer une idée unifiée. La continuité des mouvements, avec l'expression corporelle du début à la fin, établit de l'harmonie et de l'unité. Une ou plusieurs faute(s) technique(s), qui interrompt l'unité de la composition en forçant la gymnaste à cesser l'exécution de sa composition ou qui l'empêche de réaliser une image artistique pendant quelques secondes, est pénalisée une fois en tant que pénalisation générale à la fin de l'exercice.

## **10. CONNEXIONS**

- 10.1.** Un connexion est un « lien » entre deux mouvements ou Difficultés.
- 10.2.** Tous les mouvements doivent être dans une relation logique, intentionnelle entre eux afin qu'un mouvement/élément s'enchaîne avec le prochain pour une raison identifiable.
- 10.3.** Ces liens entre les mouvements donnent aussi l'opportunité de renforcer le caractère de la composition.
- 10.4.** Les éléments sont liés de manière fluide et logique sans préparation prolongée ou arrêt non nécessaire qui ne soutiennent pas le caractère de la composition ou qui ne créent pas d'effet.
- 10.5.** Les éléments qui sont arrangés ensemble sans un but clair deviennent une série d'actions sans rapport, qui nuit à la fois au développement de l'histoire et à l'identification unique de la composition. De telles connexions sont définies ainsi :
  - Les Difficultés liées ensemble sans une relation claire
  - Des transitions d'un mouvement ou d'une difficulté à un(e) autre qui sont abruptes, illogiques ou prolongées.
- 10.6.** Des connexions bien développées et/ou des pas de liaison sont nécessaires pour créer une harmonie et une fluidité ; une composition construite avec une série d'éléments sans lien sera pénalisée. Des connexions illogiques seront pénalisées de 0.10 à chaque fois jusqu'à 2.00 points.



## **11. RYTHME**

- 11.1.** Les mouvements du corps ainsi que de l'engin doivent être en corrélation précise avec les accents de la musique et les phrases musicales ; les mouvements du corps et ceux de l'engin doivent souligner le tempo/l'allure de la musique.
- 11.2.** Les mouvements qui sont exécutés séparément des accents de la musique ou de manière déconnectée par rapport au tempo établi par la musique sont pénalisés à chaque fois de 0.10 jusqu'à 2.00 points. Exemples:
- Quand les mouvements sont visiblement soulignés avant ou après les accents
  - Quand un accent clair dans la musique est « passé à travers » et n'est pas souligné par un mouvement
  - Quand les mouvements sont de manière non intentionnelle en retrait de la phase musicale
  - Quand le tempo change et la gymnaste est au centre de mouvements plus lents et ne peut pas refléter le changement dans la vitesse (en dehors du rythme).
- 11.3.** La fin de la composition doit être en corrélation précise avec la fin de la musique. Quand une gymnaste termine son exercice et reste dans sa position finale avant la fin de la musique ou termine son exercice après la fin de la musique, ce manque d'harmonie entre la musique et les mouvements à la fin de l'exercice sera pénalisé.

**Apparatus Supplier for the 48th FIG  
Artistic Gymnastics World Championships Doha**



## 12. FAUTES ARTISTIQUES INDIVIDUELLES

Pénalisations	0.30	0.50	1.00
<b>CARACTERE des MOUVEMENTS</b>	<p>Majorité de l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>présent dans la plupart des, mais pas toutes les, connexions</li> <li>absent seulement pendant quelques, mais pas tous les, éléments D</li> </ul>	<p>Certaines parties de l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>présent pendant quelques connexions</li> <li>absent pendant les éléments D</li> </ul>	<p><b>Présent seulement dans les combinaisons de pas de danse (pas les connexions ou les éléments D)</b></p>
<b>PAS DE DANSE</b>		Absence de 1 Combinaison de pas de danse avec rythme et caractère	Absence de 2 Combinaisons de pas de danse avec rythme et caractère
<b>EXPRESSION CORPORELLE ET DU VISAGE</b>	<p>Sous-développés dans l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>une expression du visage figée sans adaptation de l'intensité ou du caractère, et/ou</li> <li>participation partielle des segments corporels dans les mouvements</li> </ul>	<p>Pas développé dans l'exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pas d'expression du visage, et/ou</li> <li>insuffisante participation des segments corporels</li> </ul>	
<b>CHANGEMENTS DYNAMIQUES</b>	Moins de 2 changements dynamiques exécutés	Pas de changement dynamique exécuté	
<b>EFFET(S) AVEC LE CORPS / L'ENGIN AVEC LA MUSIQUE</b>	Absence d'élément(s) spécifique(s) avec le corps et/ou l'engin coordonné(s) avec des accents/phrases spécifiques dans la musique qui créent un impact visuel		
<b>VARIETE : LANCERS et REPRISES</b>	Plus de 3 lancers identiques et/ou reprises		
<b>UTILISATION DU PRATICABLE</b>	Utilisation insuffisante du praticable en entier		
<b>UNITE</b>	Unité/harmonie/continuité de la composition rompue en raison d'importantes interruptions techniques		

CONNEXIONS	Pénalisations									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RYTHME	Pénalisations									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Pénalisations	0.30			0.50		0.70			1.00	
MUSIQUE Musique- mouvement à la fin de l'exercice				Manque d'harmonie entre la musique et les mouvements à la fin de l'exercice						
Normes de la musique	Musique non conforme aux règles									
	Une introduction musicale <b>de plus de 4 secondes</b>									

# D. EXECUTION (E)

## 1. EVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL D'EXECUTION

1.1. Les juges du panel d'Exécution (E) s'attendent à ce que les éléments soient exécutés avec une perfection esthétique et technique.

1.2. Il est attendu de la gymnaste d'inclure dans son exercice seulement des éléments qu'elle peut exécuter sans risque et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique. Toute déviation par rapport à cette attente sera pénalisée par les juges E.

1.3. Les juges E ne se préoccupent pas de la Difficulté de l'exercice. Le jury est obligé de déduire de manière égale toute erreur de même importance indépendamment de la difficulté de l'élément ou de la connexion.

1.4. Les juges du panel E doivent maintenir des connaissances à jour concernant la gymnastique rythmique contemporaine, doivent connaître à tout moment ce à quoi on doit couramment s'attendre de l'exécution d'un élément, et doivent savoir comment les standards changent alors que le sport évolue. Dans ce contexte, ils doivent aussi savoir ce qui est possible, ce qui est raisonnable d'attendre, ce qui est une exception, et ce qui est spécial.

1.5. Toute déviation par rapport à une exécution correcte est considérée comme une faute technique et doit être évaluée en conséquence par les juges. La quantité de déductions pour les fautes petites, moyennes ou grandes est déterminée par le degré de déviation par rapport à l'exécution correcte. Les déductions suivantes seront appliquées pour chaque déviation technique visible par rapport à l'exécution parfaite attendue :

- **Petite faute de 0.10** : toute petite ou légère déviation par rapport à une exécution parfaite
- **Faute moyenne de 0.30** : toute déviation distincte ou significative par rapport à une exécution parfaite
- **Faute grave de 0.50 ou plus** : toute déviation importante par rapport à une exécution parfaite.

**Note** : Les fautes d'exécution doivent être pénalisées à chaque fois et pour chaque élément en faute.

1.6. **La note finale E** : La somme des déductions techniques est soustraite de **10.00 points**.

Explication
<i>Les pénalisations dans les cases bleues indiquent qu'une pénalisation sur cette ligne peut être appliquée pour une faute technique.</i>

## 2. FAUTES TECHNIQUES

1. TECHNIQUE DES MOUVEMENTS CORPORELS			
Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
Généralités	Mouvement incomplet ou amplitude <b>insuffisante</b> dans la forme des Ondes		
	Mouvement incomplet ou manque d'amplitude dans la forme des Pré-acrobaties		
	Ajustement de la position du corps (Exemple : dans les équilibres, les rotations sur pied plat ou une autre partie du corps, etc.)		
Technique de base	Segment corporel incorrectement tenu pendant un mouvement corporel ( <b>chaque fois</b> ), y compris la position incorrecte des pieds / du relevé et/ou de la position du genou, le coude fléchi, les épaules levées ou asymétriques, la position incorrecte d'un segment corporel pendant un R, la position asymétrique du tronc, etc.		
	Perte d'équilibre: mouvement supplémentaire sans déplacement (par exemple : tremblement du pied / de la jambe d'appui, mouvement compensatoire non intentionnel, etc.)	Perte d'équilibre: mouvement supplémentaire avec déplacement (par exemple : saut sur le pied / la jambe d'appui, pas additionnel, etc.)	Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin  Perte totale d'équilibre avec chute : <b>0.70</b>
Sauts	Réception lourde	Réception incorrecte : dos clairement courbé en arrière pendant la phase de réception	
	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
Equilibres	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
		Forme non tenue pour un minimum de 1 seconde Axe du corps non vertical et en terminant avec un pas involontaire	
Rotations (chaque pénalisation appliquée une fois par DB de rotation)	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
	Appui involontaire du talon pendant un Pivot	Axe du corps non vertical et en terminant avec un pas involontaire	
	Sautillé(s)		
Éléments pré-acrobatiques et éléments d'une catégorie de rotations verticales	Réception lourde	Technique d'éléments pré-acrobatiques non autorisée	
		Marcher sur les mains en position d'appui sur les mains (2 changements d'appui ou plus)	

2. TECHNIQUE AVEC L'ENGIN			
Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Généralités</b>  <b>Perte de l'engin</b>  <i>(pour la perte de 2 massues à la suite : le juge pénalise une fois, sur la base du nombre total de pas pour reprendre la massue la plus éloignée)</i>			Perte et reprise de l'engin sans déplacement
			Perte et reprise de l'engin après 1-2 pas : <b>0.70</b>
			Perte et reprise de l'engin après 3 pas ou plus : <b>1.00</b>
			Perte de l'engin en dehors du praticable (indépendamment de la distance) : <b>1.00</b>
			Perte de l'engin qui ne quitte pas le praticable et utilisation de l'engin de remplacement : <b>1.00</b>
			Perte de l'engin (pas de contact avec l'engin) à la fin de l'exercice : <b>1.00</b>
<b>Technique</b>	Trajectoire imprécise avec reprise en vol <b>avec 1 pas ou en ajustant la position</b> pour sauver l'engin	Trajectoire imprécise avec reprise en vol <b>avec 2 pas</b> pour sauver l'engin	Trajectoire imprécise avec reprise en vol <b>avec 3 pas ou plus</b> (chassé) pour sauver l'engin
	Reprise avec l'aide involontaire de l'autre main (Exception pour le ballon : reprise en dehors du champ visuel)	Reprise incorrecte avec un contact involontaire avec le corps	
		Engin statique **	

\*\* Engin statique (Exercice individuels - Difficulté # 3.8)


Explication
<p><i>La pénalisation pour trajectoire imprécise est appliquée, si une faute technique claire, en raison d'un lancer imprécis, est visible. Cela est possible si par exemple la gymnaste doit courir ou changer sa direction initialement voulue pour sauver l'engin d'une chute.</i></p>



Pénalisation	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Cerceau</b> ○			
<b>Technique de base</b>	Maniement ou reprise incorrect : altération du plan de travail, vibrations, rotation irrégulière sur l'axe vertical <b>(chaque fois)</b>		
	Reprise après un lancer : contact avec l'avant-bras	Reprise après un lancer : contact avec le bras	
	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	Glissement sur le bras pendant des rotations		
		Passage dans le cerceau : pied pris dans le cerceau	

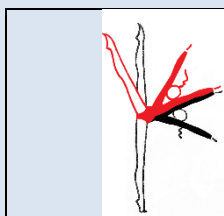
<b>Ballon</b> ●			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect : ballon appuyé contre l'avant-bras (« tenu fermement ») ou visiblement serré par les doigts <b>(chaque fois)</b>		
	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	Reprise avec l'aide de l'autre main (Exception : reprises en dehors du champs visuel)		

<b>Massues</b> †			
<b>Basic technique</b>	Maniement incorrect : mouvement irrégulier, bras trop écartés pendant des moulins, interruption du mouvement pendant des petits cercles, etc. <b>(chaque fois)</b>		
	Altération de la synchronisation dans la rotation des 2 massues pendant les lancers et reprises		
	Manque de précision dans les plans de travail des massues pendant les mouvements asymétriques		

Ruban 			
Technique de base	Reprise involontairement incorrect		
	Altération du dessin formé par le ruban : serpentins, spirales pas suffisamment serrés, pas de même taille, amplitude, etc. <b>(chaque fois)</b>		
	Maniement incorrect : passage / transmission imprécis, baguette involontairement tenue au milieu, connexion incorrecte entre les dessins, claquement du ruban <b>(chaque fois)</b>		
	Contact involontaire avec le corps	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps ou de la baguette sans interruption	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps ou de la baguette avec interruption
	Petit nœud avec un impact minime dans le maniement		Nœud moyen / grand : impact dans le maniement
	L'extrémité du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. <b>(jusqu'à un mètre)</b>	L'extrémité du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. <b>(plus d'un mètre)</b>	

### Explication et Exemple : Déviations dans les Difficultés corporelles

Chaque pénalisation sera appliquée séparément pour chaque faute. Si une difficulté corporelle a deux formes incorrectes, la pénalisation est prise pour chaque déviation par rapport à la forme identifiable.



Déviations moyennes des segments corporels (jambe en haut et tronc)

TF :

**0.30 + 0.30**

### Explication : Nœud dans le ruban

Si un petit nœud se forme dans le ruban et qu'après quelques mouvements cela devient un nœud moyen/grand, seule une pénalisation pour un nœud est prise (la pénalisation la plus élevée).

# E. ANNEXE

## 1. PROGRAMME DES ENGINS

SENIOR : 4 exercices

2021 – 2024				
2025 – 2028				

JUNIOR : 4 exercices

2021 – 2024				
2025 – 2028				

## 2. PROGRAMME TECHNIQUE POUR JUNIOR - EXERCICES INDIVIDUELS

**2.1 Généralités :** Toutes les normes générales pour les individuelles seniors sont valables pour les individuelles juniors.

### 2.1.1. Programme pour les gymnastes individuelles :

Le programme pour les gymnastes individuelles juniors consiste habituellement en 4 exercices : (Programme des Engins en Gymnastique Rythmique - Juniors) :

- Cerceau
- Ballon
- Massues
- Ruban

**2.1.2.** La durée de chaque exercice est de 1'15" à 1'30."

**2.1.3.** Les normes et caractéristiques de chaque engin pour les Juniors sont spécifiées dans les *Normes des engins FIG*.

**2.1.4.** Les gymnastes juniors sont autorisées à concourir avec un ruban senior.

**2.1.5.** Chaque engin utilisé par chaque gymnaste doit avoir le logo du fabricant et le logo « FIG approved » à des endroits spécifiques pour chaque engin (corde, cerceau, ballon, massues, ruban). Aucune gymnaste n'est autorisée à concourir avec un engin non-certifié.

**2.1.6.** A la demande du Jury supérieur, chaque engin, peut être contrôlé avant l'entrée de la gymnaste dans la salle de compétition ou à la fin de l'exercice et/ou selon un tirage au sort des engins à contrôler.

**2.2. Exigences en Difficulté pour les exercices des individuelles juniors :** Une gymnaste doit inclure dans son exercice seulement des éléments qu'elle peut exécuter en sécurité et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique.

**2.2.1.** Il y a deux composantes de la Difficulté :

- La Difficulté corporelle (DB), qui comprend le R
- La Difficulté d'engin (DA)

**2.2.2. Exigences pour la Difficulté**

Composantes de la Difficulté			
Difficulté corporelle Coordonnée avec des éléments techniques de l'engin	Difficulté d'engin		
<b>DB</b> 7 plus élevées comptabilisées	<b>DA</b> Minimum 1, Maximum 15 (dans l'ordre de performance)		
<b>Exigence spéciale</b>			
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Groupes de difficultés corporelles :</b>            Sauts  Minimum 1            Equilibres  Minimum 1            Rotations  Minimum 1         </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Ondes totales du corps : W</b>            Minimum 2         </td> </tr> </table>		<b>Groupes de difficultés corporelles :</b> Sauts  Minimum 1 Equilibres  Minimum 1 Rotations  Minimum 1	<b>Ondes totales du corps : W</b> Minimum 2
<b>Groupes de difficultés corporelles :</b> Sauts  Minimum 1 Equilibres  Minimum 1 Rotations  Minimum 1		<b>Ondes totales du corps : W</b> Minimum 2	
<b>Eléments dynamiques avec rotation - R</b>  <b>Maximum 4</b> (dans l'ordre de performance)			

- 2.3.** Les juges de la Difficulté identifient et enregistrent les difficultés dans l'ordre de performance indépendamment du fait qu'elles soient valables ou non :
- Le premier sous-groupe de juges **D (DB)** : évalue le nombre et la valeur des éléments **DB**, y compris deux **DB** au ballon et au ruban avec un élément d'engin fondamental/non-fondamental exécuté avec la main non-dominante ; évalue le nombre et la valeur des **R** et reconnaît les **W** exécutées dans l'exercice. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles.
  - Le second sous-groupe de juges **D (DA)** : évalue le nombre et la valeur des éléments **DA** et la présence des éléments techniques fondamentaux requis. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles.
- 2.4.** L'ordre de performance des difficultés n'est pas restreint ; toutefois, les difficultés doivent être combinées dans le respect des principes liés à la chorégraphie, arrangées logiquement avec des éléments et des mouvements de connexion en harmonie avec le caractère de la musique.
- 2.5.** Il y a des pénalisations pour absence des minima requis dans le nombre des difficultés et non-respect des exigences spéciales quand l'élément de difficulté n'est pas du tout tenté.

### **3. DIFFICULTE CORPORELLE (DB)**







- 3.1. Exigences : les 7 DB exécutées les plus élevées** dans l'exercice seront comptabilisées. Dans le cas où il y a plus de DB que le nombre requis, les difficultés supplémentaires ne sont pas prises en compte (**Pas de pénalisation**).
- 3.2.** Toutes les normes générales pour les **DB** des individuelles seniors sont valables pour les individuelles juniors (**sans limite de valeur de chaque DB**), à l'exception de ce qui suit:
- 3.2.1. Une** Combinaison de difficultés corporelles est autorisée **Les combinaisons de difficultés corporelles additionnelles ne seront pas évaluées en tant que combinaison de difficulté corporelle ni comme deux DB séparées.**
- 3.2.2.** Il est possible d'exécuter **seulement un** Tour lent sur pied plat ou relevé.
- 3.2.3.** Le Comité technique ne recommande pas les **DB** sur le genou pour les gymnastes juniors.





### **3.3. Eléments techniques Fondamentaux ou Non-Fondamentaux de l'engin**


#### **3.3.1. Exigences :**

- 3.3.1.1.** Chaque exercice junior doit avoir aussi un nombre minimum d'éléments de chaque groupe technique fondamental (# 3.6; 3.7 Exercice individuel).
- 3.3.1.2.** Lorsque les éléments d'engin fondamentaux spécifiques valident une DB, ils doivent être différents. Autrement, l'élément d'engin fondamental spécifique peut être répété/identique.
- 3.3.1.3.** **Deux DB** dans l'exercice au Ballon doivent être exécutées avec la **main non-dominante** pendant les éléments techniques fondamentaux ou non-fondamentaux.
- 3.3.1.4.** **Deux DB** dans l'exercice au Ruban doivent être exécutées avec la **main non-dominante** pendant les éléments techniques fondamentaux ou non-fondamentaux.
- 3.3.2.** Il est possible d'utiliser la corde pour les exercices individuels dans les compétitions locales, nationales et internationales.

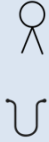
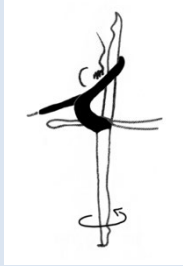
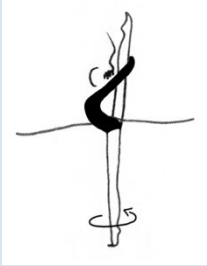

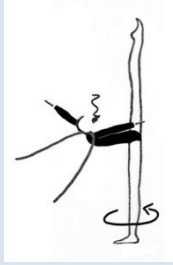



### 3.3.3. Tableau récapitulatif des groupes techniques fondamentaux et non-fondamentaux spécifiques à la Corde

Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 <p>Passage avec l'ensemble ou une partie du corps dans la corde ouverte, corde tournant en avant, en arrière ou latéralement ; aussi avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corde pliée en 2 ou plus</li> <li>• Double rotation de la corde</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation (min. 1), corde pliée en deux (dans une ou deux mains)</li> <li>• Rotations (min. 3), corde pliée en trois ou quatre</li> <li>• Rotation libre (min. 1) autour d'une partie du corps</li> <li>• Rotation (min. 1) de la corde ouverte, tendue, tenue en son milieu ou à une extrémité</li> <li>• Moulinets (corde ouverte, tenue en son milieu, pliée en deux ou plus) Voir Massues 3.3.4</li> </ul>
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lâcher et reprise d'une extrémité de la corde, avec ou sans rotation (ex. Echappé)</li> <li>• Rotations de l'extrémité libre de la corde, corde tenue par une extrémité (ex. Spirales)</li> </ul>	
1	 <p>Passage dans la corde avec des sautillés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séries (min. 3) : corde tournant en avant, en arrière ou latéralement</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enroulement ou déroulement autour d'une partie du corps</li> <li>• Spirales avec la corde pliée en deux</li> </ul>
1	 <p>Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main sans appui sur une autre partie du corps</p>	

Explications	
<p>La corde peut être tenue ouverte, pliée en 2, 3 ou 4 (par une ou deux mains), mais la technique de base est la corde non-pliée, tenue par les deux mains à ses extrémités pendant les sauts et les sautillés qui doivent être exécutés dans toutes les directions : en avant, en arrière, avec des rotations, etc.</p>	
<p>Les éléments tels que les enroulements, les rebonds et les moulinets, ainsi que les mouvements tels que la corde pliée ou nouée, ne sont pas typiques de cet engin ; c'est pourquoi, ils ne doivent pas être prédominants dans l'exercice.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un minimum de deux grands segments du corps (<b>Exemple</b> : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.) doivent passer dans la corde.</li> <li>• Le passage peut être : l'ensemble du corps en dedans ou en dehors, ou passage à travers sans ressortir ou vice versa.</li> </ul>
	<p>L'échappé est un mouvement avec 2 actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lâcher d'une extrémité de la corde</li> <li>• La reprise d'une extrémité de la corde par la main ou une autre partie du corps après une demie-rotation de la corde</li> <li>• La <b>DB</b> est valable si le lâcher ou la reprise (pas les deux) est exécuté pendant la <b>DB</b></li> </ul>
	<p>La reprise de la corde ouverte après un lancer doit être exécutée avec chaque extrémité dans chaque main sans l'aide du pied, du genou ou d'une autre partie du corps. Le lancer peut être grand ou petit.</p>
	<p>Variations de spirale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un lâcher comme un « échappé » suivi par plusieurs (2 ou plus) rotations en spirale d'une extrémité de la corde et reprise de l'extrémité par la main ou une autre partie du corps</li> <li>• Corde ouverte et tendue tenue par une extrémité, d'un précédent mouvement (mouvement de la corde ouverte, reprise, depuis le sol, etc.) avec passage en spirales (2 ou plus) d'une extrémité de la corde, reprise avec une main ou une autre partie du corps.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La <b>DB</b> est valable si le lâcher ou la reprise ou des rotations multiples en spirales (2 ou plus) sont exécutées pendant la <b>DB</b></li> </ul>
	<p>Enroulement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est possible d'enrouler ou de dérouler la corde pendant une <b>DB</b> ; ces actions sont considérées comme des managements d'engin différents</li> </ul>

### 3.3.4. Positions d'équilibre instable pour la Corde considérées comme identiques

Explications	
	<p>La Corde ouverte ou la Corde pliée en deux balançant derrière le dos ou suspendue/posée sur une partie du corps pendant une <b>DB avec rotation</b> sont considérées comme des <b>positions d'équilibre instable <u>identiques</u></b></p> <p><b>Exemple 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><b>Exemple 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p>Positions d'équilibre instable non valables :</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 20px;">Corde suspendue sur le cou pendant un équilibre</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;">Corde ouverte placée sur le dos</div> </div> </div>



## 4. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R)

**4.1. Définition:** une combinaison d'un grand lancer, 2 éléments dynamiques avec rotation ou plus, et une reprise de l'engin.

### 4.2. Exigences :






**4.2.1. Maximum 4 R** dans l'exercice seront évalués **dans l'ordre chronologique.**

**4.2.2.** Toutes les normes générales pour les **R** des individuelles seniors sont aussi valables pour les individuelles juniors.

**4.2.2.1.** La reprise de la corde peut être exécutée de la manière suivante ; cependant, le R n'est pas valable lorsqu'une seule extrémité est reprise :

- Une extrémité dans chaque main sans aide d'une autre partie du corps
- Reprise mixte
- Les extrémités de la corde sont reliées ensemble

**4.2.3. Eléments dynamiques avec rotations (R) : critères pour la Corde (spécifiques pour les Juniors) :**

Symbole	Critère spécifique du lancer + 0.10 à chaque fois	Symbole	Critère spécifique de la reprise + 0.10 à chaque fois
	<b>Passage à travers la Corde</b> avec tout ou partie du corps pendant le lancer. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers la corde <b>Exemple</b> : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.		
	Grand lancer de la corde ouverte et tendue, tenue par une extrémité		Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main
	Grand lancer de la corde ouverte et tendue, tenue par le milieu		Reprise mixte de la corde Non valable avec le critère supplémentaire $\neq$

**4.2.4.** Un maximum de 2 R dans l'ordre de performance peut être exécuté avec les deux extrémités de la corde attachées ; les R additionnels avec la corde attachée ne seront pas valables en tant que R.

## 5. DIFFICULTE D'ENGIN (DA)

**5.1. Définition :** Une difficulté d'engin (**DA**) est un élément technique de l'engin (« Base ») exécuté avec des critères spécifiques de l'engin.

### 5.2. Exigences :

**5.2.1.** Minimum 1, Maximum **15 DA** seront évaluées **dans l'ordre chronologique**. Des **DA** supplémentaires ne seront pas évaluées (**Pas de pénalisation**).






















**5.2.2.** Le critère **DB** peut être utilisé un **maximum de 7 fois** dans l'exercice, **évalué dans l'ordre de performance**




**5.3.** Toutes les normes générales pour les **DA** des individuelles seniors sont aussi valables pour les individuelles juniors **pour chaque engin**.

○; ●; ♣; ♠ ainsi que pour ∪ des Juniors

#### 5.4. TABLEAU DES BASES DA ET CRITERES

CORDE 

Base	Base Symbole	Valeur	Critères							Critères spécifiques			
				$\neq$	$\neq$		=	W	DB				
Passage avec l'ensemble ou une partie du corps (deux grandes parties du corps)		0.30	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Passage dans la corde avec une série de sautillés (min. 3)		0.3	v	v	v	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v	v
Reprise de la corde ouverte avec chaque extrémité dans chaque main sans appui sur une autre partie du corps		0.3	v	N/A	v	v	v	v	v				
Echappé		0.3	v	v	v	v	v	v	v				
Spirales : rotations de l'extrémité libre de la corde, corde tenue par une extrémité		0.3	v	v	v	v	v	v	v				
Rotation libre (min. 1) autour d'une partie du corps		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Rotation (min. 1) de la corde ouverte tenue par une extrémité ou par le milieu		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Moulinets avec la corde ouverte		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Long roulement de la corde, enroulée en « ballon », sur 1 ou 2 segments du corps		0.2	v	v	N/A	v	v	v	v				
Rebonds de la corde sur le sol		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Transmission sans l'aide des mains avec au minimum 2 différentes parties du corps (pas les mains)		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Petit lancer/reprise		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Grand lancer		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Grand lancer de la corde ouverte tenue par le milieu		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Grand lancer de la corde ouverte tenue par une extrémité		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Reprise après un grand lancer		0.3	v	v	v	v	v	v	v				

<b>Symbole</b>	<b>Explications : critères spécifiques pour la Corde</b>
	Double rotation (ou plus) de l'engin pendant des sauts ou sautillés
	Corde tournant en arrière
	Croisement des bras pendant des sauts ou des sautillés ; dans une série de sautillés, il est possible de les exécuter avec les bras croisés et décroisés ou tous avec les bras croisés

## 6. NOTE DE DIFFICULTE (D) :

Les juges-D évaluent les difficultés, appliquent la note partielle et déduisent les pénalisations possibles, respectivement :

### 6.1. Le premier sous-groupe de juges-D (DB)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Difficultés corporelles (DB)	Minimum 3	Moins de 3 difficultés corporelles exécutées Moins de 1 Difficulté de chaque groupe corporel ( $\wedge$ , T, $\phi$ ) : pénalisation pour chaque groupe manquant
Equilibre en « Tour lent »	Maximum 1 en relevé ou sur pied plat	Plus d'un équilibre en « Tour lent »
Ondes totales du corps (W)	Minimum 2	Pénalisation pour chaque W manquante
Moins de 2 DB avec maniement utilisant la main non-dominante		Pour chaque DB manquante

### 6.2. Le deuxième sous-groupe de juges-D (DA)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Difficulté d'engin (DA): (dans l'ordre de performance)	Minimum 1 Maximum 15	Minimum 1 manquante
Eléments fondamentaux de l'engin	Minimum 1 de chaque	Pour chaque élément manquant
Eléments spécifiques fondamentaux de l'engin	Minimum 2 de chaque	Pour chaque élément manquant

## 7. ARTISTIQUE et EXECUTION

Toutes les normes pour l'Artistique et toutes les normes pour l'Exécution pour les exercices des individuelles seniors sont aussi valables pour les exercices des individuelles juniors.

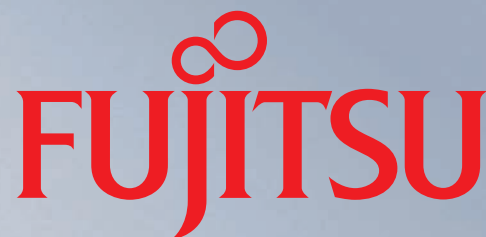
## 8. FAUTES TECHNIQUES : Corde

Corde			
Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
Technique de base	Maniement incorrect : amplitude, forme, plan de travail ou pour la corde pas tenue par les bouts (chaque fois)		
	Perte d'une extrémité de la corde avec un petit arrêt dans l'exercice		
		Pieds pris dans la corde pendant des sauts ou des sautillés	
		Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps sans interruption de l'exercice	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps avec interruption de l'exercice
	Nœud sans interruption de l'exercice		Nœud avec interruption de l'exercice

The FIG is proud to present its Official Partners, who not only support the FIG financially and in kind, but understand Gymnastics and the importance of the FIG's efforts to promote the development of all its disciplines.

Our Official Partners help to make our World Championships and the World Gymnaestrada a great success and constantly support our member Federations.

We thank them for their dedication and ask the World of Gymnastics to return the favour by supporting the companies that advance the spirit of Gymnastics.



TOKIO  
INKARAMI

## Official Partners of the FIG



# PART 2

## EXERCICES D'ENSEMBLE



# PART 2 – EXERCICES D'ENSEMBLE

## A. GENERALITES

### 1. COMPETITIONS ET PROGRAMMES

#### 1.1. **Championnats officiels de Gymnastique Rythmique et programmes de compétitions :** Concours des individuelles, des ensembles et par équipes

1.1.1. Le programme pour les ensembles seniors comprend 2 exercices (voir le programme des engins FIG pour les ensembles seniors dans l'Annexe) :

- Exercice avec un type d'engin (5)
- Exercice avec deux types d'engin (3+2)

1.1.2. Le programme pour les ensembles juniors comprend habituellement 2 exercices, chacun avec un seul type d'engin (voir le programme des engins FIG pour les ensembles juniors dans l'Annexe) :

1.1.3. La durée de chaque exercice d'un ensemble pour les seniors et les juniors et de 2'15" to 2'30."

1.1.4. Structure des compétitions des ensembles :

1.1.4.1. Concours général et Qualification pour les Finales des ensembles, Classement par équipe : 2 exercices

- Exercice avec un type d'engin (5)
- Exercice avec deux types d'engin (3+2)

1.1.4.2. Classement par équipe : Le classement par équipe est établi en additionnant les 8 meilleurs résultats enregistrés par les gymnastes individuelles de l'équipe, plus 2 exercices de l'ensemble.

1.1.4.3. Finales des ensembles :

- Exercice avec un type d'engin (5)
- Exercice avec deux types d'engin (3+2)

Pour plus de détails concernant les compétitions officielles FIG, voir le Règlement technique (Sect.1 et Sect.3).

### 2. NOMBRE DE GYMNASTES

2.1. **Championnats officiels de Gymnastique Rythmique pour les exercices d'ensemble :** Chaque fédération nationale peut inscrire cinq ou six gymnastes pour le programme total des exercices d'ensemble. Dans le cas de six gymnastes, toutes les six doivent prendre part à au moins un exercice (voir Règlement technique Sect.1 et Sect.3).

2.2. Chaque exercice doit être exécuté par 5 gymnastes ; la gymnaste restante est autorisée dans la salle de compétition pendant la présentation de l'exercice (en cas d'incident avec l'une de ses partenaires).

2.2.1. Si une gymnaste quitte l'ensemble pour une raison justifiée pendant l'exercice, la gymnaste peut être remplacée par une gymnaste de réserve. Le juge responsable – Président du Jury supérieur, délégué technique ou chef des juges – doit autoriser le fait que la gymnaste quitte l'ensemble pour une raison autorisée : blessure ou maladie :

- **Pénalisation** par le juge de ligne : 0.30 point pour une(des) gymnaste(s) de l'ensemble quittant le praticable pendant l'exercice

2.2.2. Si une gymnaste quitte l'ensemble pour une raison non-autorisée, **l'exercice ne sera pas évalué.**

2.2.3. Si la gymnaste qui quitte l'ensemble pour une raison valable n'est pas remplacée, l'exercice ne sera pas évalué.

### 3. CHRONOMETRAGE

3.1. Le chronomètre est déclenché dès que la première gymnaste de l'ensemble commence à bouger et sera arrêté dès l'immobilisation complète de l'ensemble.

**Note** : Une brève introduction musicale de 4 secondes au maximum sans mouvement corporel et/ou de l'engin est tolérée.

3.2. Le chronométrage de tous les exercices (début de l'exercice, durée de l'exercice des gymnastes) se fera par tranche de 1 seconde.

- **Pénalisation par le juge au chronomètre** : 0.05 point pour chaque seconde en plus ou en moins, pour chaque seconde pleine. **Exemple** : 2'30.72=pas de pénalisation ; 2'31=pénalisation : -0.05

### 4. JURYS

#### 4.1. Composition du Jury pour les Championnats officiels et autres compétitions

4.1.1. Jury supérieur : Voir le Règlement technique, Sect. 1 et Sect. 3.

4.1.2. Panel des juges pour les ensembles

Pour les compétitions officielles FIG (Championnats du monde et Jeux Olympiques) : chaque Jury est composé de 3 groupes de juges: Panel - **D (Difficulté)**, Panel - **A (Artistique)** et Panel - **E (Exécution)**.

Les juges Difficulté, Artistique et Exécution sont tirés au sort et désignés par le Comité technique FIG en accord avec le Règlement technique et le Règlement des juges FIG.

#### 4.1.3. Composition des panels des juges

4.1.3.1. **Panel des juges Difficulté (D): 4 juges, divisés en 2 sous-groupes :**

- Sous-groupe 1 (**DB**): 2 juges (**DB1, DB2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **DB** commune.
- Sous-groupe 2 (**DA**): 2 juges (**DA1, DA2**) travaillent indépendamment et ensuite donnent une note **DA** commune.

4.1.3.2. **Panel des juges Artistique (A): 4 juges (A1, A2, A3, A4)**

4.1.3.3. **Panel des juges Exécution (E): 4 juges (E1, E2, E3, E4)**

#### 4.1.4. Fonctions du Panel-D

**4.1.4.1. Le premier sous-groupe (DB)** note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles, en évaluant le nombre et la valeur technique des Difficultés corporelles (**DB**), les Difficultés avec échanges (**DE**), le nombre et la valeur des Eléments dynamiques avec rotation (**R**) et reconnaît les ondes (**W**). **Ces juges** évaluent l'exercice en entier de manière indépendante, sans se consulter, et ensuite donnent une note **DB** commune.

**4.1.4.2. Le second sous-groupe (DA)** note le contenu de l'exercice à l'aide de symboles, en évaluant le nombre et la valeur technique des Difficultés avec collaborations (**DC**), la présence des groupes techniques fondamentaux requis **et les minima requis pour les types de collaborations**. Ces juges évaluent l'exercice en entier de manière indépendante, sans se consulter, et ensuite donnent une note **DA** commune.

**4.1.4.3. Les écrits liés au jugement** : à la fin de chaque rotation/compétition, le Président du Jury supérieur, peut demander les écrits des juges contenant les exercices notés à l'aide de symboles avec l'indication du numéro, du nom de la gymnaste, de la FN et de l'engin.

**4.1.5. Note finale D**: la somme des notes **DB** et **DA**.

#### 4.1.6. Fonctions du Panel-A

**4.1.6.1. 4 juges (A1, A2, A3, A4)** évaluent les fautes artistiques par déduction en déterminant le total des déductions de manière indépendante et sans consulter les autres juges : la note la plus élevée et la note la plus basse sont éliminées et la note finale-**A** est déterminée par la moyenne des 2 notes restantes.

**4.1.6.2. Note finale A** : la somme des pénalisations artistiques est soustraite de **10.00 points**.

#### 4.1.7. Fonctions du Panel-E

**4.1.7.1. 4 juges (E1, E2, E3, E4)** évaluent les fautes techniques par déduction, en déterminant la déduction totale de manière indépendante et sans consulter les autres juges : la note la plus élevée et la note la plus basse sont éliminées et la note finale-**E** est déterminée par la moyenne des 2 notes restantes.

**4.1.7.2. Note finale E**: la somme des pénalisations techniques est soustraite de **10.00 points**.

#### 4.1.8. Fonctions des Juges au chronomètre et des Juges de ligne

**4.1.8.1.** Les Juges au chronomètre et les Juges de ligne sont tirés au sort parmi les juges brevetés.

**4.1.8.2. Les Juges au chronomètre (1 ou 2)** doivent :

- Contrôler la durée de l'exercice
- Contrôler les violations et répertorier exactement le dépassement de temps ou l'insuffisance de la durée de l'exercice s'il n'y a pas d'ordinateur
- Signer et transmettre le rapport écrit approprié avec toute violation ou déduction au chef des juges
- Si une gymnaste perd son engin à la fin de l'exercice et ne revient pas sur le praticable officiel parce que sa musique est terminée, le Juge au chronomètre prend en compte le moment où la gymnaste récupère son engin comme dernier mouvement.

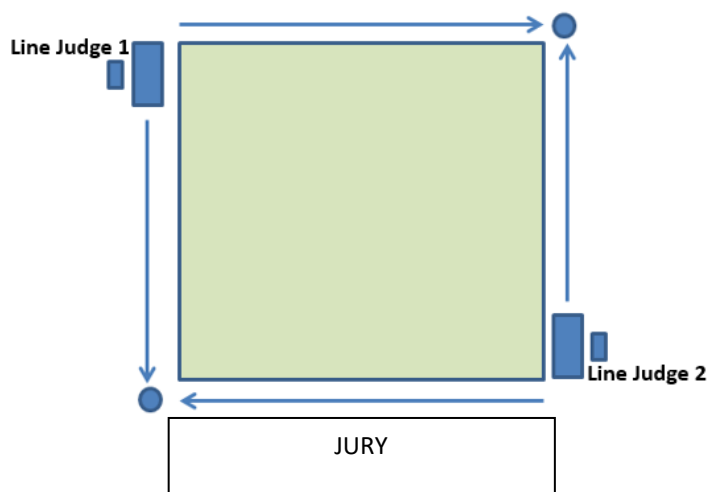
**4.1.8.3. Juges de ligne (2) doivent :**

- Déterminer les dépassements du praticable officiel par l'engin, par un ou deux pieds ou par une partie quelconque du corps ainsi que par tout engin quittant le praticable
- Lever un drapeau pour le dépassement de l'engin et/ou du corps au-delà des limites ou quittant le praticable
- Lever un drapeau si une gymnaste de l'ensemble change de praticable ou quitte le praticable pendant l'exercice
- Signer et transmettre la fiche spécifique, laquelle est transmise au chef des juges.

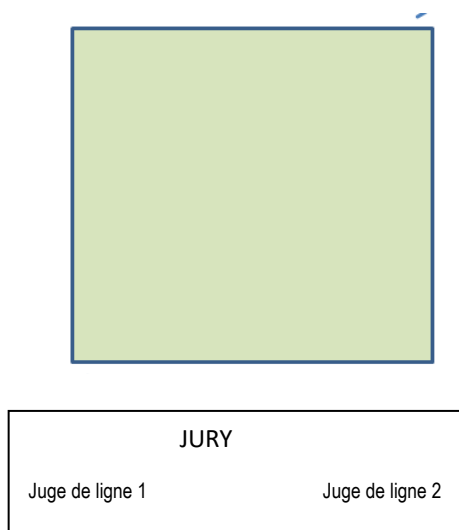
**4.1.8.4.** Requête auprès du Jury supérieur : si un entraîneur a un doute concernant la pénalisation pour le temps et/ou le dépassement de la ligne, il doit soumettre une requête en vérification au Juge responsable.

**4.1.8.5.** Position des Juges de ligne :

**Exemple 1 :** Les juges de ligne sont assis à des coins opposés et sont responsables des deux lignes et du coin à leur main droite.



**Exemple 2 :** Les juges de ligne sont assis à la table des juges et observent les lignes sur un moniteur en utilisant l'aide d'une caméra vidéo.



#### 4.1.9. Fonctions des Secrétaires

Les secrétaires doivent avoir connaissance du Code de pointage et un ordinateur ; elles sont normalement désignées par le Comité d'organisation. Sous la supervision de la Présidente du Jury supérieur, elles sont responsables de l'exactitude des entrées dans l'ordinateur, du respect de l'ordre de passage correct des équipes et des gymnastes, de faire fonctionner les lumières vertes et rouges, et de l'affichage correct de la note finale.

#### 4.1.10. Fonctions du Juge responsable

Toutes les pénalisations indiquées dans le tableau (#15) seront vérifiées et données par le Juge responsable : la Présidente du Jury supérieur, le délégué technique ou le chef des juges.

4.1.11. Pour tout autre détail concernant les jurys, leur structure ou leurs fonctions, voir Règlement technique, Section 1, Par. 7 et le Règlement des juges.

## 4.2. Calcul de la note finale

Les règles déterminant la note finale sont identiques pour toutes les sessions de compétition  
(*Concours général des ensembles, Finales pour les ensembles*).

La note finale d'un exercice est obtenue par l'addition de la note D, de la note A et de la note E. La déduction des pénalisations, s'il y en a, est faite à partir de la note finale.

5. **RECLAMATIONS SUR LES NOTES** (Voir Règlement technique, Sect. 1, Art. 8.4 Réclamations sur les notes).

## 6. **REUNION DES JUGES**

- Avant chaque Championnat officiel FIG, une réunion sera organisée par le Comité technique afin d'informer les juges participant sur l'organisation du jugement.
- Avant tous les autres championnats ou tournois, le Comité d'organisation peut organiser une réunion similaire.
- Tous les juges doivent être présents à l'instruction et/ou la réunion des juges, pendant toute la durée de la compétition ainsi que lors des cérémonies protocolaires à la fin de chaque concours.

Pour plus de détails concernant les juges et le jugement des compétitions, voir le Règlement technique (Sect. 1, Par. 7, Sect. 3, Règlement général des juges et Règlement spécifique des juges).

## 7. **ENTREE**

Les ensembles doivent entrer sur le praticable officiel en marchant rapidement sans accompagnement musical et se mettre en position de départ immédiatement.

- **Pénalisation** : 0.50 point si cette règle n'est pas respectée (par le Juge responsable : Président du Jury supérieur, le délégué technique ou le chef des juges : voir #4.1.10).

## 8. PRATICABLE

8.1. La dimension du praticable de 13 m. x 13 m. (**extérieur de la ligne**) est obligatoire. La surface de travail doit correspondre aux standards FIG (voir Règlement technique, Sect. 1).

8.2. Toute partie du corps ou engin touchant le sol au-delà des limites du praticable officiel sera pénalisé:

**Pénalisation par le Juge de ligne : 0.30 point, chaque fois pour chaque gymnaste de l'ensemble en faute ou pour l'engin à chaque fois**

8.3. La gymnaste ou l'engin qui quitte le praticable officiel sera pénalisé.

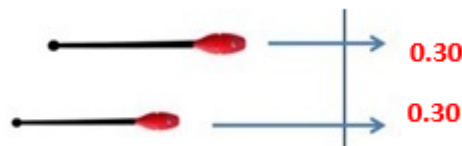
**Pénalisation par le Juge de ligne : 0.30 point pour la gymnaste quittant le praticable**

**Pénalisation par le Juge de ligne : 0.30 point pour l'engin quittant le praticable**

8.4. Perte de l'engin en dehors du praticable :

8.4.1. **Perte consécutive** des deux massues en dehors du praticable officiel :

**Pénalisation par le Juge de ligne: 0.30 point pour une massue + 0.30 point pour l'autre massue**



8.4.2. **Perte simultanée** des deux engins **au même moment** au-delà de **la même ligne** : deux massues sont perdues ensemble au même moment au-delà de la même ligne / deux massues sont reliées ensemble et quittent le praticable officiel au même moment.

**Pénalisation par le Juge de ligne : 0.30 point une fois, en tant qu'un engin**



8.4.3. **Perte simultanée** de deux engins **au même moment** au-delà de **deux lignes différentes** : Deux massues sont perdues au même moment au-delà de deux lignes différentes.

**Pénalisation par le Juge de ligne : 0.30 + 0.30 point**

8.4.4. **Perte simultanée** de **deux engins reliés ou plus** (engins identiques ou différents) en dehors du praticable officiel

**Pénalisation par le Juge de ligne : 0.30 point**



**8.4.5. Perte simultanée de deux engins ou plus** (engins identiques ou différents) en dehors du praticable officiel

**Pénalisation par le Juge de ligne pour chaque engin en faute**



**8.5.** L'ensemble ne sera pas pénalisé pour les cas mentionnés ci-dessous ; dans le cas contraire, les pénalisations sont appliquées comme indiqué aux points #8.2-8.4 :

- L'engin et/ou la gymnaste touche la ligne
- L'engin dépasse les limites du praticable officiel sans toucher le sol
- L'engin est perdu à la fin du dernier mouvement
- L'engin quitte le praticable officiel après la fin de l'exercice et la fin de la musique
- L'engin inutilisable est déplacé en dehors du praticable
- L'engin cassé est déplacé en dehors du praticable
- L'engin est pris au plafond (poutres, lumières, tableau d'affichage, etc.).

**8.6.** Chaque exercice doit être réalisé dans sa totalité sur le praticable officiel :

- 8.6.1.** Si la gymnaste termine l'exercice en dehors du praticable officiel, la pénalisation sera appliquée selon # 8.3.
- 8.6.2.** Toute difficulté qui est commencée en dehors du praticable officiel ne sera pas évaluée (pendant ou à la fin de l'exercice).
- 8.6.3.** Si la difficulté commence à l'intérieur du praticable officiel et se termine en dehors du praticable officiel, la difficulté sera évaluée.

## **9. ENGINS**

### **9.1. Normes – Contrôle**

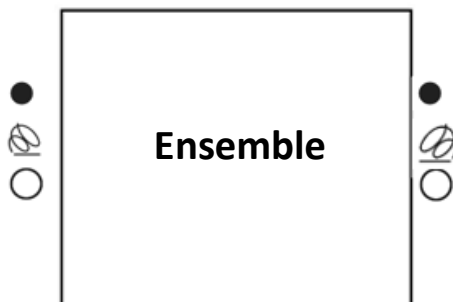
- 9.1.1.** Les normes et caractéristiques de chaque engin sont précisées dans les *Normes des engins FIG*.
- 9.1.2.** Chaque engin utilisé par chaque gymnaste de l'ensemble doit avoir le logo du fabricant et le logo « FIG approved » à des endroits spécifiques pour chaque engin (cerceau, ballon, massues, ruban). Aucun ensemble n'est autorisé à concourir avec un engin non-certifié.
- 9.1.3.** Les engins utilisés par un ensemble doivent tous être identiques (poids, dimension et forme) ; seule la couleur peut être différente.
- 9.1.4.** A la demande du Jury supérieur, chaque engin, peut être contrôlé avant l'entrée de l'ensemble dans la salle de compétition ou à la fin de l'exercice et/ou selon un tirage au sort des engins à contrôler.

### **9.2. Engins de remplacement : Placement autour du praticable**

- 9.2.1.** La mise en place d'engins de remplacement autour du praticable officiel est autorisée (selon le programme des engins chaque année).
- 9.2.2.** Le Comité d'organisation doit placer un set d'engins identiques (set complet d'engins utilisés par les ensembles de la compétition) sur deux côtés du praticable officiel afin d'être utilisé par n'importe quel ensemble.

La ligne immédiatement située devant les juges ainsi que celle utilisée pour l'entrée des gymnastes doit être libres. Les engins doivent être disposés séparément.

**Exemple :**



- 9.2.3.** Si, pendant l'exercice, l'engin tombe et **quitte** le praticable officiel, l'utilisation de l'engin de remplacement est autorisée.

**Pénalisation par le Juge de ligne:** 0.30 point pour l'engin sortant du praticable

- 9.2.4.** La gymnaste ne peut utiliser que l'engin de remplacement ayant été posé autour du praticable avant le début de l'exercice.

**Pénalisation :** 0.50 point pour utilisation d'engin non placé précédemment

- 9.2.5.** Un ensemble peut utiliser le nombre maximum d'engins de remplacement placés autour du praticable officiel avec les pénalisations applicables.

**Exemple :** Deux cerceaux sont placés par le Comité d'organisation selon le graphique ci-dessus : un ensemble peut utiliser les deux, si nécessaire, pour un exercice.

**Pénalisation:** 0.50 point si la gymnaste utilise son propre engin à nouveau après avoir utilisé l'engin de réserve placé autour du praticable officiel.

- 9.2.6.** Si l'**engin tombe pendant l'exercice, mais ne sort pas du praticable officiel**, l'utilisation de l'engin de remplacement n'est pas autorisée ; la gymnaste doit prendre son propre engin sur le praticable officiel.

**Pénalisation :** 0.50 pour utilisation non autorisée de l'engin de remplacement

L'engin tombe et quitte le praticable officiel. **Ensuite, il revient de lui-même sur le praticable officiel.**

**Pénalisation par le Juge de ligne :** 0.30 point pour l'engin sortant du praticable

**Pénalisation:** 0.30 point si une gymnaste, après avoir pris l'engin de remplacement, ne place pas son propre engin, qui est revenu de lui-même, en dehors du praticable officiel.

- 9.2.7.** Si l'**engin tombe et quitte le praticable officiel** et est rendu à la gymnaste par son entraîneur ou toute autre personne.

**Pénalisation:** 0.50 point pour reprise non autorisée de l'engin



### 9.3. Engin inutilisable (Exemple : nœud dans le ruban)

- 9.3.1. Avant le début de l'exercice, si une gymnaste voit que son engin est inutilisable (**Exemple** : nœud dans le ruban), sans occasionner un retard dans la compétition, elle peut prendre l'engin de remplacement parmi les engins de remplacement qu'il est possible d'utiliser.

**Pas de pénalisation** pour l'utilisation de l'engin de remplacement

- 9.3.2. Avant le début de l'exercice, si une gymnaste voit que son engin est inutilisable (**Exemple** : nœud dans le ruban) et qu'elle essaie de défaire le nœud ou décide de prendre l'engin de remplacement occasionnant un retard dans la compétition :

**Pénalisation:** 0.50 point préparation excessive retardant la compétition

- 9.3.3. Pendant l'exercice, l'engin devient inutilisable ; l'utilisation de l'engin de remplacement est autorisée.

**Pas de pénalisation** pour l'utilisation de l'engin de remplacement

- 9.3.4. Si l'engin de remplacement se casse pendant l'exercice, l'ensemble doit cesser son exercice. Avec la permission de la Juge responsable, l'ensemble peut répéter l'exercice à la fin de la rotation ou en accord avec la décision de la Juge responsable.

## **10. ENGIN CASSE OU ENGIN RESTANT ACCROCHE AU PLAFOND**

- 10.1. L'ensemble ne sera pas pénalisé pour l'engin cassé et sera pénalisé seulement pour les conséquences des différentes fautes techniques.

- 10.2. Si l'engin se casse durant l'exercice, l'ensemble ne sera pas autorisé à recommencer son exercice.

- 10.3. Dans ce cas, l'ensemble peut :

- Cesser l'exercice
- Mettre l'engin cassé en dehors du praticable officiel (**pas de pénalisation**) et poursuivre l'exercice après avoir pris un engin de remplacement.

- 10.4. L'ensemble ne sera pas pénalisé pour l'engin accroché au plafond et sera pénalisé seulement pour les conséquences des différentes fautes techniques.

- 10.5. Si l'engin est accroché au plafond pendant l'exercice, l'ensemble ne sera pas autorisé à recommencer son exercice.

- 10.6. Dans ce cas, l'ensemble peut :

- Cesser l'exercice
- Prendre un engin de remplacement (**pas de pénalisation**) et continuer son exercice.

- 10.7.** Si l'ensemble **cesse l'exercice** et que l'ensemble ne continue pas en raison d'un engin cassé ou si l'engin est accroché au plafond, l'exercice sera évalué de la manière suivante :
- Les difficultés déjà exécutées valablement seront comptées
  - Pénalisations appliquées pour tout élément de Difficulté requis absent et non exécuté du tout
  - L'Artistique donnera 0.00
  - L'Exécution technique donnera 0.00
- 10.8.** Si l'ensemble **cesse** l'exercice en raison d'un engin cassé ou d'un engin accroché au plafond **à la fin de l'exercice (dernier mouvement)**, l'exercice sera évalué de la manière suivante :
- Les difficultés déjà exécutées valablement seront comptées
  - L'Artistique donnera les pénalisations
  - L'Exécution déduira toutes les pénalisations appliquées pendant l'exercice, y compris « chute de l'engin (sans contact) à la fin de l'exercice ».

## **11. TENUE DES GYMNASTES**

### **11.1. Critères pour les justaucorps**

- Justaucorps correct et non transparent : les justaucorps comportant une partie en dentelle doivent être doublés (de la zone du tronc jusqu'à la poitrine). La zone du bassin/l'entrejambe (**avec ou sans jupe**) doit être couverte avec du tissu **non transparent jusqu'aux os des hanches** et une petite zone de dentelle **ou transparente** pour la connexion/décoration est tolérée.
- Le style du décolleté sur le devant et le dos du justaucorps est libre.
- Les justaucorps peuvent être avec ou sans manche : les justaucorps à fines bretelles sont autorisés
- L'échancrure du justaucorps au haut des jambes ne doit pas dépasser le pli de l'aine (maximum) ; les sous-vêtements portés au-dessous du justaucorps ne devraient pas être visibles au-delà des coutures du justaucorps lui-même.
- Le justaucorps doit bien mouler le corps pour donner la possibilité aux juges d'évaluer la position correcte de toutes les parties du corps.
- Le justaucorps doit être d'une seule pièce. Il n'est pas possible pour une gymnaste de porter un justaucorps et séparément des « chaussettes », des « gants », des jambières décoratives, une ceinture, etc.
- Les justaucorps des gymnastes d'un ensemble doivent être identiques (matériel, style, design et couleur). Toutefois, si le justaucorps comporte des ornements, de légères différences dues à la coupe sont permises.

### **11.2.** Il est permis de porter:

- Un collant long sur ou sous le justaucorps.
- Un justaucorps long entier, à condition qu'il soit moulant.
- La longueur et la/les couleur(s) du tissu qui recouvre les jambes doivent être identiques pour les deux jambes (l'effet « arlequin » est interdit), seul le dessin (la coupe ou l'ornementation) peut être différent.
- une jupe qui ne tombe pas plus bas que le bassin sur le justaucorps, les collants ou le justaucorps académique.
- Le dessin (coupe et ornement) de la jupe est libre, mais l'effet « tutu de ballet » est interdit.
- Les gymnastes peuvent exécuter l'exercice pieds nus ou avec des basanes. Les basanes doivent être de la même couleur mais pas nécessairement de la même marque. **Note** : Pas de pénalisation par le Juge responsable si la gymnaste perd involontairement une pointe durant son exercice.

### **11.3.** Des applications ou détails décoratifs sur le justaucorps sont autorisés :

- Les détails décoratifs ne doivent pas compromettre la sécurité de la gymnaste. Il n'est pas permis de décorer le justaucorps avec des diodes électroluminescentes (LED).
- Le dessin du justaucorps avec des mots ou des symboles est autorisé si le dessin respecte les normes éthiques et est basé sur le CdP GR.

- 11.4.** Les justaucorps seront contrôlés avant l'entrée des gymnastes à la salle de compétition. Si la tenue de la (des) gymnaste(s) d'un ensemble n'est pas conforme aux règlements :

**Pénalisation** : 0.30 point une fois pour l'ensemble

- 11.5.** Il est interdit de porter de larges bijoux qui compromettent la sécurité des gymnastes. Les piercings sont interdits.

**Pénalisation** : 0.30 point une fois pour l'ensemble si cette règle n'est pas respectée

- 11.6.** La coiffure doit être nette et sobre. Les détails décoratifs sont permis, mais ils ne doivent pas être encombrants et/ou compromettre la sécurité des gymnastes. Les décorations capillaires doivent être proches du chignon/compacts à la chevelure.

**Pénalisation** : 0.30 point une fois pour l'ensemble si cette règle n'est pas respectée

- 11.7.** Le maquillage doit être clair et léger (des masques théâtraux ne sont pas autorisés).

**Pénalisation** : 0.30 point une fois pour l'ensemble si cette règle n'est pas respectée

- 11.8.** L'emblème ou la publicité doivent être conformes aux normes officielles.

**Pénalisation** : 0.30 point une fois pour l'ensemble si cette règle n'est pas respectée

- 11.9.** Les bandages ou dispositifs de soutien doivent être de la couleur de la peau et ne doivent pas être d'une autre couleur.

**Pénalisation** : 0.30 point une fois pour l'ensemble si cette règle n'est pas respectée

## **12. EXIGEANCE RELATIVE A L'ACCOMPAGNEMENT MUSICAL**

- 12.1.** Un signal sonore au début de l'exercice est autorisé.

- 12.2.** Chaque morceau de musique doit être enregistré sur un seul CD, USB, de haute qualité ou téléchargé sur internet selon les Directives et le Plan de travail des championnats et compétitions officiels FIG. Si le COL demande de télécharger la musique, les nations participantes conservent le droit d'utiliser un CD/USB pour la compétition.

Les informations suivantes doivent figurer sur chaque CD / dossier USB:

- Pays (les 3 lettres majuscules utilisées par la FIG pour désigner le pays représenté par l'ensemble)
- Symbole ou nom de l'engin
- Chaque musique doit être sur une clé USB séparée, avec toutes les informations nécessaires sur la musique.

- 12.3.** Dans le cas où la musique jouée n'est pas correcte (mauvaise musique, déformation de la musique ou interruption, etc.), il est de la responsabilité de l'ensemble de s'arrêter dès qu'il réalise que la musique est incorrecte. Avec la permission du Juge responsable, l'ensemble peut sortir du praticable de compétition et revenir et recommencer son exercice avec la musique correcte après avoir été appelé sur le praticable de compétition. Une protestation à la fin de l'exercice ne sera pas acceptée.

## **13. DISCIPLINE DES GYMNASTES**

- 13.1.** Les gymnastes de l'ensemble doivent se présenter sur l'aire de compétition seulement après avoir été appelée, soit par le microphone ou lorsque la lumière verte est allumée.

**Pénalisation** : 0.50 point pour présentation trop tôt (avant d'avoir été appelé) ou trop tard de l'ensemble. Le Jury supérieur vérifie les raisons du retard (à cause d'une erreur de l'organisation ou de la discipline des gymnastes).

**13.2.** Il est interdit de s'échauffer dans la salle de compétition.

**Pénalisation :** 0.50 point si cette règle n'est pas respectée

**13.3.** En cas de mauvais engin présenté selon l'ordre de passage :

Il sera demandé à l'ensemble de quitter le praticable et il se représentera ultérieurement dans l'ordre de passage pour le second engin correct.

Il présentera l'engin manqué à la fin de la rotation et recevra une **pénalisation** de 0.50 point pour cet exercice

**13.4.** Un ensemble ne peut seulement répéter l'exercice qu'en cas de faute de «force majeure» commise par le Comité d'organisation et avec l'approbation du Juge responsable.

**Exemple:** coupure d'électricité, problème dû au système sonore, etc.

**13.5.** Pendant l'exercice de l'ensemble, les gymnastes ne sont pas autorisées à communiquer verbalement entre elles.

**Pénalisation :** 0.50 point si cette règle n'est pas respectée

## **14. DISCIPLINE DES ENTRAÎNEURS**

Pendant l'exécution d'un exercice, l'entraîneur de l'ensemble (ou tout autre membre de la délégation) n'est pas autorisé à communiquer avec les gymnastes de l'ensemble, le musicien ou les juges d'une quelconque manière :

**Pénalisation :** 0.50 point si cette règle n'est pas respectée

## **15. PENALISATIONS PRISES PAR LE JUGE AU CHRONOMETRE, DE LIGNE ET LE RESPONSABLE DES JUGES POUR LES EXERCICES D'ENSEMBLE**

Le total de ces pénalisations sera déduit de la note finale




<b>Pénalisation prise par le Juge au chronomètre</b>		
1	Pour chaque seconde en plus ou en moins (comptée par seconde entière) sur la durée de l'exercice	<b>0.05</b>
<b>Pénalisation prise par le Juge de ligne</b>		
1	Toute partie du corps ou engin touchant le sol au-delà des limites du praticable officiel	<b>0.30</b>
2	Pour la gymnaste ou l'engin qui quitte le praticable officiel	<b>0.30</b>
3	Si la gymnaste termine l'exercice en dehors du praticable officiel	<b>0.30</b>
<b>Pénalisation prise par le Juge responsable</b>		
1	Utilisation d'engin non placé précédemment	<b>0.50</b>
2	Utilisation non autorisée des engins de remplacement (l'engin initial reste sur le praticable)	<b>0.50</b>
3	Après avoir pris l'engin de remplacement, le propre engin de la gymnaste revient sur le praticable officiel et la gymnaste ne l'enlève pas.	<b>0.30</b>
4	Reprise non autorisée de l'engin	<b>0.50</b>
5	Préparation excessive de l'exercice retardant la compétition	<b>0.50</b>
6	Tenue de la gymnaste de l'ensemble non réglementaire (une fois), y compris les pointes de couleurs différentes	<b>0.30</b>
7	Bijoux ou piercings non autorisés (une fois)	<b>0.30</b>
8	Coiffure non conforme aux normes officielles (une fois)	<b>0.30</b>
9	Maquillage non conforme aux normes officielles (une fois)	<b>0.30</b>
10	Emblème ou publicité non conforme aux normes officielles (une fois)	<b>0.30</b>
11	Bandages ou dispositifs de soutien non réglementaires (une fois)	<b>0.30</b>
12	Présentation trop tôt ou trop tard de l'ensemble	<b>0.50</b>
13	Pour la(les) gymnaste(s) s'échauffant dans la salle de compétition	<b>0.50</b>
14	Mauvais engin choisi par rapport à l'ordre de passage ; la pénalisation est déduite une fois de la note finale de l'exercice exécuté dans le mauvais ordre	<b>0.50</b>
15	Entrée de l'ensemble sur le praticable non conforme aux normes	<b>0.50</b>
16	Gymnastes de l'ensemble communiquant verbalement pendant l'exercice	<b>0.50</b>
17	Gymnaste de l'ensemble qui quitte le praticable pendant l'exercice	<b>0.30</b>
18	« Utilisation d'une nouvelle gymnaste » au cas où une gymnaste quitte l'ensemble pour une raison justifiée	<b>0.50</b>
19	Pour l'entraîneur communiquant avec les gymnastes de l'ensemble ou les juges d'une quelconque manière.	<b>0.50</b>

## B. DIFFICULTE (D)

## EXERCISES D'ENSEMBLE

### 1. APERCU DE LA DIFFICULTE

- 1.1. Un ensemble doit inclure seulement des éléments que toutes les gymnastes peuvent exécuter sans risque et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique.
- 1.2. Les éléments très mal exécutés ne seront pas reconnus par le jury de la Difficulté (D) et seront pénalisés par le jury Exécution (E).
- 1.3. Il y a deux **composantes de la Difficulté des ensembles** :
  - 1.3.1. La Difficulté corporelle (DB) qui comprend :
    - Les difficultés sans échange (DB)
    - Les difficultés avec échange (DE)
    - Les éléments dynamiques avec rotation (R)
  - 1.3.2. La Difficulté d'engin (DA) qui comprend :
    - Les difficultés avec collaboration (DC)
- 1.4. Les composantes de la Difficulté qui sont spécifiques aux exercices d'ensemble sont :
  - **Les échanges (DE)** des engins entre les gymnastes
  - **Les collaborations (DC)** entre les gymnastes et les engins
- 1.5. **Exigences pour la Difficulté :**

Composantes de la Difficulté			
<b>Difficulté corporelle coordonnée avec des éléments techniques de l'engin</b> <b>DB</b> Maximum 10 DB/DE (2 à choix) dans l'ordre de performance		<b>Difficulté d'engin (DA)</b>  <b>Difficulté avec collaboration</b>  <b>DC</b>	
<b>Difficulté sans échange</b>  <b>DB</b>  Minimum 4	<b>Difficulté avec échange</b>  <b>DE</b>  Minimum 4	<b>Minimum 9</b> <b>Maximum 18</b> <b>(dans l'ordre de performance)</b>	
<b>Exigence spéciale</b>			
<b>Groupes de difficultés corporelles:</b> Sauts  Minimum 1 Equilibres  Minimum 1 Rotations  Minimum 1		<b>Ondes totales du corps:</b> <b>W</b> Minimum 2	
<b>Éléments dynamiques avec rotation - R</b>  Maximum 1			

- 1.6. Les juges de la Difficulté identifient et enregistrent les difficultés dans l'ordre de performance indépendamment du fait qu'elles soient valables ou non :
- **Le premier sous-groupe de juges-D (DB)** : évalue le nombre et la valeur des difficultés sans échange (DB), des difficultés avec échange (DE), le nombre et la valeur des éléments dynamiques avec rotation (R) et reconnaît les W. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles.
  - **Le second sous-groupe de juges-D (DA)** : évalue le nombre et la valeur des difficultés avec collaboration (DC), la présence des éléments techniques fondamentaux requis **et les minima requis pour les types de collaborations**. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles.
- 1.7. L'ordre de performance des difficultés n'est pas restreint ; toutefois, les difficultés doivent être combinées dans le respect des principes liés à la chorégraphie, arrangées logiquement avec des éléments de connexion et des mouvements en harmonie avec le caractère de la musique.
- 1.8. Il y a des pénalisations pour absence des minima requis dans le nombre des difficultés et non-respect des exigences spéciales quand l'élément de difficulté n'est pas du tout tenté.

## 2. DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

- 2.1. **Définition** : Les éléments **DB** sont les sauts, les équilibres et les éléments de rotations issus des Tableaux de la Difficulté (# 9, 11, 13) dans le Code de pointage (  $\wedge$   $\top$   $\circ$  ).
- 2.1.1. Tous les éléments **DB** indiqués pour les exercices individuels sont aussi valables pour les exercices d'ensembles (Voir Tableau de la Difficulté # 9, 11, 13 des exercices individuels).
- 2.1.2. En cas de différence entre la description écrite de la **DB** et le dessin dans le Tableau des **DB**, le texte est déterminant.
- 2.1.3. Procédure en cas de nouvelle **DB** : (voir Individuelle # 2.1.2).

### 2.2. Exigences :

- 2.2.1. **Minimum 4, Maximum 6 DB exécutées** dans l'ordre de performance **seront comptées**.
- 2.2.2. Moins que le minimum de **4 DB** : **Pénalisation** par les juges du premier sous-groupe (**D**) : 0.30 point.
- 2.2.3. Si un ensemble exécute plus de **6 DB**, les difficultés supplémentaires au-delà de la limite ne seront pas comptées (**Pas de pénalisation**).

Explications	
<i>Si un exercice d'ensemble a <b>3 DB</b> et <b>7 DE</b> (Total : 10 Difficultés), y'a-t-il une pénalisation pour moins de <b>4 DB</b> exécutées ?</i>	<i>Oui, il y a une pénalisation générale de 0.30 (#2.2.2) pour moins de <b>4 DB</b> exécutées et seulement <b>6 DE maximum</b> dans l'ordre de performance seront évaluées.</i>
<i>Est-ce qu'un ensemble peut exécuter <b>9 DE</b> + <b>0 DB</b>, avec une pénalisation pour moins de <b>4 DB</b> ?</i>	<i>Le nombre maximum de difficultés comptées est de 10, avec un minimum de <b>4 DB</b> et <b>4 DE</b> (et deux à choix).  Même si un ensemble exécute <b>0 DB</b> avec une pénalisation pour moins de <b>4 DB</b> selon #2.2.2, il n'est pas possible de compter plus de <b>6 DE</b> selon le principe de #1.5.</i>




**2.2.4.** Une **DB** doit être exécutée par les 5 gymnastes pour être valable. Les difficultés ne seront pas valables si elles ne sont pas exécutées par les 5 gymnastes, qu'il s'agisse d'une faute de composition ou d'une faute technique par une ou plusieurs gymnastes.

**2.2.4.1.** Dans un exercice d'ensemble, 1-2 gymnastes peuvent exécuter 1 DB ou plus (par ex. pendant un collaboration, pendant les connexions entre les éléments) dans le but de renforcer la chorégraphie et soutenir la structure artistique de la composition. La DB n'est ni enregistrée ni évaluée en tant que DB.

**2.2.5.** Une **DB** peut être exécutée :

- simultanément ou en très rapide succession
- par les 5 gymnastes ensemble ou par sous-groupes
- de type et de valeur identique ou différent pour les 5 gymnastes (pour les combinaisons de difficulté, voir #2.8.6)

**2.2.6.** Au minimum 1 élément de chaque groupe de difficultés corporelles doit être présent et exécuté simultanément par les 5 gymnastes :

- Sauts 
- Equilibres 
- Rotations 

**2.2.6.1.** Ces difficultés exigées (minimum 1 de chaque groupe corporel) **doivent être exécutées isolément ou exécutées sous forme de Combinaison de Difficultés seulement si les deux DB sont du même groupe corporel (pas dans un R ni une DE).**

**2.2.6.2.** Absence de 1 élément de chaque groupe de difficultés corporelles : **Pénalisation** par le premier sous-groupe de juges (**D**) : 0.30 point.

**2.2.6.3.** Dans le cas où la **DB** n'est pas exécutée simultanément, la **DB** peut être valable si elle est exécutée selon sa définition. **Pénalisation** par le premier sous-groupe de juges (**D**) : 0.30 point à chaque situation en faute.

Explications	
<i>Si une <b>DB</b> est exécutée en rapide succession en sous-groupe, est-ce qu'il y a une pénalisation ?</i>	<i>#2.2.6 spécifie que minimum 1 élément de chaque groupe de difficultés corporelles doit être présent et exécuté simultanément par les 5 gymnastes ; ces éléments ne peuvent pas être exécutés en sous-groupe. <b>Pénalisation</b> 0.30 si cette règle n'est pas respectée.</i>

**2.2.6.4.** L'autre **DB** possible (jusqu'à un maximum de 3) peut aussi être exécutée :

- Simultanément
- En rapide succession
- En sous-groupe
- Dans un **R**
- Dans une **DE**



**2.2.6.5.** L'exécution simultanée de 3 **DB** différentes ou plus par les 5 gymnastes n'est pas autorisée. Dans ce cas, la **DB** ne sera pas valable.

Explications/Exemples
<p><i>L'exécution de 3 différentes <b>DB</b> exécutées au même moment n'est pas autorisée.</i></p> <p><b>Exemple :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 gymnastes : « jeté en tournant »</li> <li>• 1 gymnaste : « saut cosaque »</li> <li>• 1 gymnaste : onde totale avec spirale (« Tonneau »)</li> </ul>

**2.2.7.** Chaque **DB** ne compte qu'une seule fois ; si une **DB** est répétée, la difficulté n'est pas valable (**Pas de pénalisation**).

**2.2.8.** Il est possible d'exécuter 2 (ou plus) sauts ou pivots identiques (**même forme**) en **série** :

- **chaque** saut ou pivot dans la série est évalué séparément
- **chaque** saut ou pivot dans la série compte comme une difficulté de saut ou pivot

Explications	
Mêmes formes	<i>Les éléments sont considérés comme ayant la <u>même</u> forme s'ils sont indiqués dans la même case du Tableau de Difficulté du Code de pointage</i>
Formes différentes	<i>Les éléments sont considérés comme <u>différents</u> s'ils sont indiqués dans des cases <u>différentes</u> dans le Tableau de Difficulté du Code pointage, y compris les éléments de la même famille mais dans des cases séparées</i>

**2.3. Valeur :** Les **DB** sont valables quand elles sont exécutées selon les exigences indiquées dans les Tableaux de la Difficulté (Exercices individuels # 9, 11, 13).

Explications	
<i>Si une gymnaste de l'ensemble ne tient pas l'équilibre pour un minimum de 1 seconde, est-ce que la <b>DB</b> est valable ?</i>	<i>Même principe que pour les exercices individuels : <b>DB</b> est valable et il y a une faute en Exécution de 0.30.</i>

**2.4.** La **DB** avec la valeur la plus basse, exécutée par l'une des gymnastes, déterminera la valeur de la **DB** de l'ensemble.

**2.5.** L'évaluation de la **DB** est déterminée par la forme corporelle présentée : pour être valable, toutes les **DB** doivent être exécutées avec une **forme fixée et définie** ; cela signifie : *le tronc, les jambes et tous les segments corporels correspondant sont dans la position correcte pour identifier la forme d'une **DB** valable.*

**Exemples :**

- position grand écart 180°,
- toucher n'importe quelle partie de la jambe lors d'une difficulté avec flexion dorsale,
- position à boucle fermée,
- position biche,
- etc.

**2.5.1.** Si la forme est reconnaissable avec une **petite déviation** de 10° ou moins d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** est valable avec une pénalisation en Exécution. **Pénalisation** : 0.10 pour petite déviation pour chaque segment corporel incorrect.

**2.5.2.** Si la forme est reconnaissable avec une **déviation moyenne** de 11-20° d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** est valable avec une pénalisation en Exécution. **Pénalisation** : 0.30 pour déviation moyenne pour chaque segment corporel incorrect.

**2.5.3.** Si la forme n'est pas suffisamment reconnaissable avec une **grande déviation** de plus de 20° d'un ou plusieurs segments corporels, la **DB** n'est pas valable et reçoit une pénalisation en Exécution. **Pénalisation** : 0.50 pour chaque segment corporel incorrect.

**2.5.3.1. Exception** : le critère « flexion en arrière du tronc » exécuté pendant un saut avec une grande déviation recevra une pénalisation en Exécution mais la valeur de base du saut peut être valable si elle existe dans le tableau sans la « flexion en arrière » et qu'il est exécuté selon les caractéristiques de base.

Explications	
Comment les juges peuvent-ils comprendre la différence entre une déviation de 10° et 11° ?	Les <b>angles</b> ne sont que des lignes directrices. Les juges doivent penser en termes de déductions petites, moyennes et grandes.

**2.6.** Si la **DB** est exécutée par **les 5 gymnastes avec une petite déviation ou une déviation moyenne** par chaque gymnaste, la **valeur de la difficulté ne change pas**. Cependant, si la **DB** n'est pas suffisamment reconnaissable avec une **grande déviation** (par une seule gymnaste), la difficulté **n'est pas valable**.

**2.7.** La **DB** doit être exécutée avec au minimum 1 élément technique d'engin fondamental spécifique à chaque engin et/ou un élément technique d'engin non-fondamental.

**2.7.1.** La **DB** est en connexion avec un élément technique de l'engin (fondamental et/ou non-fondamental) si l'élément technique de l'engin **est exécuté au début, pendant, ou vers la fin de la DB**.

**2.7.1.1. Une DB isolée** sous le vol d'un grand lancer ou d'un « Boomerang » est valable, dans les conditions suivantes :

- Une **DB** isolée sous le vol d'un grand lancer ou d'un « Boomerang » de l'engin est valable dans l'exercice pour autant que la **DB** soit exécutée selon les caractéristiques de base requises pour être valable.
- Une **DB** isolée exécutée sous un petit lancer n'est pas valable.
- Une **DB isolée « sous le vol » est un type de maniement ; c'est pourquoi, il ne peut être exécuté qu'une seule fois indépendamment du type de lancer/boomerang.**
- Si une **DB** isolée est exécutée sous le vol de l'engin, il n'est pas possible d'exécuter une autre **DB de n'importe quelle valeur** avec le lancer et/ou la reprise.
- Si l'engin est perdu après la **DB** sous le vol de l'engin, la **DB** n'est pas valable.
- **Une Combinaison de Difficultés ne peut pas être exécutée « sous le vol » de l'engin.**
- **Série de sauts** : lancer de l'engin pendant la première **DB**, la seconde **DB** sous le vol et reprise pendant la troisième **DB**. Si l'engin est perdu pendant la troisième **DB** dans la série, ni la deuxième **DB** sous le vol ni celle sur la reprise ne sont valables. Seule la première **DB** exécutée pendant le lancer de l'engin est valable. **Cette série est possible en plus d'une DB isolée exécutée une fois pendant le vol de l'engin.**

**2.7.2.** Si l'élément technique de l'engin est exécuté de manière identique pendant deux **DB**, la seconde **DB** dans l'ordre de performance n'est pas valable (**Pas de pénalisation**). **Exception** pour les sauts identiques en série et les pivots identiques en série.

- 2.8. Combinaison de Difficultés corporelles : 2 difficultés corporelles** exécutées et connectées d'une certaine manière et consécutives. Toutes les **DB** doivent être issues des Tableaux des Difficultés (# 9, 11, 13).
- 2.8.1.** Les difficultés incluses dans une Combinaison de Difficultés peuvent être de groupes corporels différents ou du même groupe corporel mais avec des **formes différentes**.
- 2.8.2.** La première **DB** dans la Combinaison de **DB** détermine le groupe corporel auquel elle appartient.
- 2.8.3.** Si une gymnaste combine valablement 3 difficultés corporelles, les 2 premières difficultés sont valables en tant que Combinaison de Difficultés corporelles, et la 3<sup>ème</sup> Difficulté est valable en tant que **DB** isolée.
- 2.8.4.** Chacune des 2 **DB** de la Combinaison de Difficultés corporelles doit être **chacune** exécutée avec un élément technique de l'engin fondamental et/ou non-fondamental (**2 éléments d'engin différents, un pour chaque DB**).
- 2.8.5. Les Combinaisons de Difficultés corporelles sont comptées comme 1 DB.**
- 2.8.6.** Toutes les 5 gymnastes doivent exécuter les deux mêmes **DB** de manière identique **et simultanée** dans la Combinaison de Difficultés corporelles. Si cette règle n'est pas respectée, la Combinaison de Difficultés corporelles n'est pas valable (**Pas de pénalisation**).
- 2.8.7. Pas plus de 1 Combinaison de Difficultés corporelles n'est autorisée dans un exercice :**
- Seule 1 Combinaison de Difficultés corporelles sera évaluée
  - Les Combinaisons de **DB** supplémentaires seront évaluées en tant que **DB** isolées (**Pas de pénalisation**).
- 2.8.8.** La **valeur** d'une Combinaison de Difficultés corporelles correspond à la valeur de chaque **DB** additionnée ensemble pour autant que la connexion soit exécutée selon les exigences (# 2.8.11-2.8.15).
- 2.8.9.** Si les exigences pour la connexion ne sont pas remplies, les 2 **DB** seront évaluées en tant que **DB** isolée et valable si exécutée selon les exigences de chacune.
- 2.8.10.** Une **DB** utilisée dans une Combinaison de **DB** ne peut pas être répétée en tant que **DB** isolée ou dans une autre Combinaison de **DB** ; une **répétition d'une DB ne sera pas valable**.
- 2.8.11. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec un saut peut être exécutée de la manière suivante :**
- Saut+Saut
  - Saut+Equilibre (ou vice versa)
  - Saut+Rotation (ou vice versa)
    - Sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés, mais pouvant comprendre si nécessaire un plié entre le saut et l'équilibre ou la rotation (ou vice versa)
    - Avec un équilibre seulement en relevé
    - Avec une rotation seulement en relevé (Pivot)
- 2.8.11.1.** Les sauts avec appel ou réception sur deux pieds ne sont pas autorisés dans les Combinaisons de Difficultés corporelles.
- 2.8.11.2.** Le saut de difficulté #26 « deux ou trois enjambées successives avec changement du pied d'appel » ne peut pas être utilisé avec une autre Difficulté pour une Combinaison de Difficultés.

**2.8.12. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec Equilibre et Equilibre doit être exécutée :**

- sans changement de la jambe d'appui, appui du talon, plié ou pas supplémentaire entre les Difficultés
- avec les deux **DB** et la connexion en relevé
- avec changement de la position du tronc ou de la direction de la jambe

**Note :**

- Les équilibres #4-5, #9-10, #12-15, #18 avec aide de la main peuvent être utilisés comme composante d'une Combinaison de Difficultés mais un autre équilibre doit être soit avec un changement de la position du tronc ou de la direction de la jambe.
- Les équilibres avec « tour lent » ne peuvent pas être utilisés comme composante d'une Combinaison de Difficultés.
- Les équilibres (#19-26) exécutés sur d'autres parties du corps ou les équilibres exécutés sur le pied plat de la jambe d'appui ne sont pas valables pour une Combinaison de Difficultés.
- Les équilibres dynamiques (#27, 28 et #30-34) ne peuvent pas être utilisés avec une autre difficulté pour une Combinaison de difficultés.

**Exception :** L'équilibre #29 Fouetté : Cette difficulté peut être exécutée en tant que **première composante** d'une Combinaison de Difficultés, si après l'équilibre Fouetté, la connexion avec un autre équilibre est exécutée en relevé sans appui du talon ni plié.

**2.8.13. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec Equilibre (en premier) et Rotation (en deuxième) doit être exécutée :**

- sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés
- avec la possibilité d'un appui sur le talon et plié pendant la connexion
- avec les deux **DB** en relevé

**2.8.14. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec Rotation (en premier) et Equilibre (en deuxième) doit être exécutée :**

- sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés
- avec les deux **DB** en relevé
- sans appui du talon ou plié pendant la connexion

**2.8.15. Une Combinaison de Difficultés corporelles avec Rotation et Rotation doit être exécutée :**

- sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés
- avec les deux **DB** en relevé
- sans appui du talon ou plié pendant la connexion

**2.8.15.1.** La difficulté de Rotation #24 (Fouetté) peut être exécutée comme composante d'une Combinaison de Difficultés, si après le Fouetté, la connexion avec un autre pivot est exécutée en relevé.

**2.8.15.2.** La difficulté de Rotation #25 (Tour plongé) peut être exécutée comme composante d'une Combinaison de Difficultés si le tour plongé et la connexion avec un autre pivot sont exécutés en relevé sans appui du talon.

**2.8.15.3.** Les difficultés de Rotation #26 (Penché) et #27 (Sakura), qui sont exécutées sur pied plat, peuvent être exécutées comme **deuxième composante** d'une Combinaison de Difficultés avec un pivot en relevé. La connexion doit être exécutée sans changement de la jambe d'appui ou pas supplémentaire entre les difficultés, sans plié ou interruption ou commençant la rotation sur le pied plat en « tour lent ». Le pivot en relevé et la rotation sur le pied plat doivent être de forme différente.

**2.8.15.4.** Les rotations exécutées sur une autre partie du corps (#28-33) ne sont pas possibles pour les Combinaisons de Difficultés.

**2.8.15.5.** Les rotations en relevé (Pivots) comprenant plus d'une forme (#10TR, #18GA, #20GZ) ne sont pas possibles pour les Combinaisons de Difficultés.

**2.9.** Pour être valable une **DB** doit être exécutée sans les fautes techniques suivantes :

- Une grave altération des caractéristiques de base propres à chaque groupe de **DB**
- Une perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin
- Une perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste pendant l'exécution de la **DB**
- Une perte de l'engin pendant la **DB**
- Un maniement de l'engin non exécuté selon la définition

**2.10.** Chaque exercice doit avoir **2 ondes totales du corps (W)**. Une onde totale du corps consiste en une contraction et décontraction séquentielles de tous les muscles du corps, suivant la « chaîne » des segments corporels comme un « courant électrique » de la tête, en passant par le bassin, jusqu'aux pieds (ou vice versa). La participation des bras est déterminée par le maniement de l'engin et/ou la chorégraphie.

**2.10.1.** Chaque **onde totale du corps (W)** doit être exécutée de **manière identique par toutes les 5 gymnastes**. Si cette exigence n'est pas respectée, l'**onde totale du corps (W)** n'est pas valable.

**2.10.2.** Chaque onde du corps (**W**) peut être exécutée :

- simultanément ou en très rapide succession
- par les 5 gymnastes ensemble ou en sous-groupes

**2.10.3.** L'onde totale du corps peut être issue des Tableaux de la Difficulté 11 (#28) et 13 (#4) dans le Code de Pointage ; **un élément technique de l'engin fondamental ou non-fondamental est requis pour les ondes totales du corps qui sont des DB dans les Tableaux.**

**2.10.4.** **Les ondes totales du corps qui sont des modifications (différents plans, positions de départ différentes, mouvements de bras etc. qui sont différentes que les définitions dans les Tableaux DB) peuvent être exécutées pour autant que l'onde soit exécutée par le corps entier.**

**2.10.5.** **Les ondes totales du corps qui sont une modification d'une DB d'onde ne requièrent pas un élément technique de l'engin fondamental ou non-fondamental ; l'engin doit être en mouvement (pas statique). Ce type d'ondes totales du corps (modification d'une DB) peut être répété.**

**2.10.6.** Un exercice avec moins de **2 ondes complètes du corps sera pénalisé de 0.30 pour chaque onde manquante.**

### **3. GROUPES TECHNIQUES FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX DE L'ENGIN**

**3.1. Définition :**

**3.1.1.** Chaque engin (○, ●, ||, ⊗) a 4 groupes techniques d'engin fondamentaux. Chaque élément est classé dans sa propre case dans le Tableau # 3.6.

**3.1.2.** Chaque engin (○, ●, ||, ⊗) a des groupes techniques d'engin non-fondamentaux. Chaque élément est classé dans sa propre case dans les Tableaux # 3.6; # 3.7.

**3.2. Exigences :**

**3.2.1.** Tous les éléments techniques fondamentaux de l'engin ne sont pas exigés pour un exercice d'ensemble.

**3.2.2.** Chaque exercice d'ensemble doit avoir un nombre minimum d'éléments techniques de l'engin fondamentaux et spécifiques (voir #3.6) exécutés par les 5 gymnastes simultanément ou en très rapide succession (voir #3.3) pour être valable.

**Exemples :**

- **Engins identiques :** 2 gymnastes exécutent un long roulement. Immédiatement après, 3 gymnastes exécutent un long roulement. Ceci est reconnu comme un élément technique fondamental de long roulement.
- **Engins mixtes :** 2 gymnastes exécutent un mouvement en huit. Au même moment, 3 gymnastes exécutent des spirales. Ceci est reconnu comme un élément technique fondamental de mouvement en huit + un élément technique fondamental de spirales.

**3.2.3.** Lorsque les éléments d'engin fondamentaux spécifiques valident une DB, ils doivent être différents (#2.7.2). Autrement, ils peuvent être répétés/identiques.

**Pénalisation :** 0.30 pour chaque élément technique fondamental spécifique manquant / élément technique fondamental non exécuté simultanément ou en très rapide succession.

**3.2.3.1.** Les pénalisations pour absence d'un élément fondamental spécifique de l'engin sont appliquées si au moins une gymnaste de l'ensemble n'a pas du tout tenté d'exécuter un élément technique fondamental spécifique de l'engin.

**3.3.** Les éléments fondamentaux spécifiques de l'engin peuvent être exécutés pendant les combinaisons de pas de danse (**S**) ; les difficultés sans échange (**DB**) ; les difficultés avec échange (**DE**) ; les difficultés avec collaboration (**DC**) ou pendant les éléments de connexion entre les difficultés.








**3.4.** Certains éléments techniques de l'engin, qui comprennent deux actions pour être valables (un « lâcher » de n'importe quelle forme et une reprise), ne peuvent valider qu'un seul élément **DB** ou **DA** ; de tels éléments comprennent :





- Rebond du ballon
- Petit lancer/reprise de n'importe quel engin (et toutes ses variations, voir # 3.7.2)
- Repoussé de n'importe quel engin (à l'exception du ballon) depuis le sol
- Echappé du ruban
- Boomerang du ruban

**3.5.** Un « grand lancer » et « reprise d'un grand lancer » sont deux groupes d'engin différents (« Bases »). Si le « grand lancer » est correctement exécuté pour un élément de **DB** ou **DA** mais que la « reprise d'un grand lancer » se transforme en chute de l'engin, la base « grand lancer » est valable est la base « reprise d'un grand lancer » n'est pas valable.









### 3.6. TABLEAU RÉCAPITULATIF DES GROUPES TECHNIQUES D'ENGIN FONDAMENTAUX ET NON-FONDAMENTAUX SPÉCIFIQUES À CHAQUE ENGIN







#### 3.6.1. CERCEAU

Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 Long roulement du cerceau sur au minimum 2 grands segments du corps	 Roulement du cerceau sur le sol
2	 Rotation (min. 1) du cerceau autour de son axe autour des doigts ou <b>autour ou sur</b> une partie du corps	 Rotation (min. 1) autour de l'axe sur le sol
-	 Rotation (min. 1) du cerceau autour de la main ou d'une partie du corps	
-	 Passage à travers le cerceau avec l'ensemble ou une partie du corps (avec deux grands segments du corps)	 Rebond sur le sol après un grand lancer et relancer direct en utilisant différentes parties du corps (pas les mains)

Explications	
<i>Les éléments techniques avec le cerceau (avec ou sans lancer) doivent être exécutés sur des plans, dans des directions et des axes différents</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un minimum de deux grands segments du corps doivent passer à travers le cerceau : <b>Exemple</b> : tête/cou+tronc ; bras+tronc ; tronc+jambes, etc.).</li> <li>Le passage à travers le cerceau peut être : l'ensemble du corps en dedans et en dehors, ou passage en dedans sans sortir ou vice versa.</li> </ul>
	<p>Long roulement : un minimum de deux grands segments du corps doivent passer par-dessous <b>sans interruption</b></p> <p><b>Exemple</b>: de la main droite à la main gauche sur le corps ; le tronc + les jambes ; le bras + le dos, etc.</p>
	<p>Rotation (min. 1) sur le sol autour de l'axe :</p> <p>Pendant la rotation du cerceau sur le sol, la main/les doigts de la gymnaste peuvent être en contact avec le cerceau ou cela peut être une rotation « libre » du cerceau</p>
	<p>Le roulement du cerceau sur le sol peut être petit ou grand : il peut être exécuté à n'importe quelle phase de la <b>DB</b> : au début, pendant ou vers la fin</p>










### 3.6.2. BALLON




Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 Long roulement du ballon sur au minimum 2 grands segments du corps	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Roulement du ballon sur le sol</li> <li>Roulement du corps sur le ballon sur le sol</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Série de 3 roulements : une combinaison de petits roulements</li> <li>Série (min.3) de petits roulements avec aide sur le sol ou sur le corps</li> </ul>
2	 Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du(des) bras	 <ul style="list-style-type: none"> <li>« Renversement » du ballon</li> <li>Rotation(s) <b>de la main/des mains</b> autour du ballon</li> <li>Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps, y compris la rotation libre du ballon sur le bout du doigt</li> </ul>
-	 Reprise du ballon à une main	 Rebond sur le sol après un grand lancer et relancer direct en utilisant différentes parties du corps (pas les mains)
-	 Rebonds : <ul style="list-style-type: none"> <li>Série (min. 3) de petits rebonds (au-dessous du niveau du genou) depuis le sol</li> <li>Un grand rebond (au niveau du genou ou plus élevé) depuis le sol</li> </ul>	

Explications		
<b>Le travail du ballon tenu à 2 mains n'est pas typique à cet engin ; c'est pourquoi, cela ne doit pas être prédominant dans la composition.</b>		
<i>L'exécution des tous les groupes techniques d'engin avec le ballon tenu sur la main n'est correcte que si les doigts sont naturellement unis et le ballon ne touche pas l'avant-bras.</i>		
	<p align="center"><b>Petit roulement</b></p> <p>Un minimum d'un segment du corps doit passer par-dessous</p> <p><b>Exemples</b> de segment du corps : de la main à l'épaule ; de l'épaule à l'épaule ; du pied au genou, etc.</p> <p><b>Note:</b> les petits roulements ne sont valables qu'en série de 3.</p>	<p align="center"><b>Long roulement</b></p> <p>Un minimum de deux grands segments du corps doivent passer par-dessous <b>sans interruption</b></p> <p><b>Exemple:</b> de la main droite à la main gauche sur le corps ; le tronc + la/les jambe/s ; le bras + le dos, etc.</p>
	Mouvement en huit du ballon avec mouvements circulaires du(des) bras : deux cercles consécutifs du bras doivent être complets	
	Doit venir d'un <b>grand lancer</b> (pas depuis un petit lancer/repoussé) <b>sans aide supplémentaire du corps, y compris la deuxième main</b>	
	Rotations de la main/des mains autour du ballon (minimum 1 rotation requise) : <ul style="list-style-type: none"> <li>Un mouvement de rotation de la main autour du ballon, avec les doigts unis naturellement</li> <li>Le ballon est en contact constant avec la main (il n'y a pas de phase de vol).</li> <li>La/les rotation/s doivent être exécutées avec <b>la main en entier (pas seulement le bout des doigts)</b></li> </ul>	
	Rotation(s) libre(s) du ballon sur une partie du corps (minimum 1 rotation requise)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Roulement du ballon sur le sol</li> <li>Roulement du corps sur le ballon sur le sol : ce roulement peut être petit ou grand</li> </ul>	
















### 3.6.3. MASSUES

Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 Moulinet(s): un moulinet consiste en un minimum de 4-6 petits cercles des massues avec décalage et en alternant les poignets/mains croisés, décroisés chaque fois, tenues par leur bout (petite tête)	 Rotations libres de 1 ou de 2 massues (reliées ou non) sur ou autour d'une partie du corps ou autour de l'autre massue  • Frappé (min. 1)
2	 Petits lancers avec rotation de 360° des 2 massues non reliées et reprise : ensemble simultanément ou en alternance	 Petit lancer des deux massues reliées
-	 Mouvements asymétriques des deux massues	 Long roulement sur au minimum deux grands segments du corps avec une ou deux massues   Roulement d'une ou deux massues sur une partie du corps ou sur le sol
-	 Petits cercles (min. 1) avec les deux massues, simultanément ou alternativement, <b>une massue dans chaque main tenue par son extrémité (petite tête)</b>	 Série (min. 3) de petits cercles avec une massue • Petits cercles (min. 1) des deux massues tenues dans une main

Explications	
<i>La caractéristique technique typique des massues est le travail des deux massues ensemble, une dans chaque main ; ce travail doit être prédominant dans la composition. Toutes les autres façons de tenir les massues – par exemple par le corps ou le cou de la massue ou les deux massues tenues ensemble – ne doivent pas être prédominantes.</i>	
<i>Les frappés, les roulements, les rotations, les repoussés ou les glissements ne doivent pas être prédominants dans la composition.</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un moulinet consiste en un minimum de 4 petits cercles des massues (<b>Exemple</b> : deux de chaque côté) avec décalage et en alternant les poignets croisés, décroisés chaque fois. Les mains doivent être aussi proches que possible.</li> <li>• Les moulinets peuvent être sur le plan vertical ou horizontal : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moulinets verticaux – l'impulsion du cercle peut être soit vers le bas soit vers le haut.</li> <li>• Moulinets horizontaux – l'impulsion du cercle peut être soit à droite soit à gauche.</li> </ul> </li> <li>• Les moulinets peuvent être de deux cercles et trois cercles par côté : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moulinets à deux cercles (double) – min. 4 petits cercles en alternance des massues (2 sur chaque côté). Les poignets / les mains croisés, en suite décroisés.</li> <li>• Moulinets à trois cercles (triple) - 6 petits cercles en alternance des massues (3 sur chaque côté avec un croisement des mains à chaque fois).</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doivent être exécutés avec des mouvements différents pour chaque massue dans la forme ou l'amplitude <u>et</u> les plans de travail ou la direction.</li> <li>• <b>Chaque massue doit être dans une main (pas de lancer)</b></li> <li>• <b>Les lancers asymétriques et en « cascade » de deux massues non attachées ne sont pas considérés comme mouvements asymétriques</b></li> <li>• Les petites rotations avec décalage ou exécutés dans des directions différentes ne sont pas des mouvements asymétriques parce qu'elles ont la même forme et la même amplitude. <b>Note: Cela ne comprend pas les grands lancers asymétriques de deux massues.</b></li> </ul>
	<p>Roulement d'une ou deux massues sur une partie du corps ou sur le sol</p> <p>Roulement de la massue : mouvement de rotation sur un axe</p>

### 3.6.4. RUBAN

Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Spirales (4-5 boucles), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol</li> </ul> <p>ET/OU</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>« Epéiste » (min. 4-5 boucles)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation de la baguette du ruban autour de la main</li> <li>Enroulement (déroulement)</li> <li>Mouvement du ruban autour d'une partie du corps créé lorsque la baguette est tenue par différentes parties du corps (main, cou, genoux, coude) pendant des mouvements corporels ou des difficultés avec rotation (pas pendant le "tour lent")</li> </ul>
2	 <p>Serpentins (4-5 ondes), serrées et de même hauteur en l'air ou sur le sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cercle moyen du ruban</li> <li>Spirales sur le sol autour de la baguette</li> </ul>
-	 <p>« Boomerang » : lancer, rappel de la baguette en tenant l'extrémité du ruban, et reprise de la baguette</p>	 <p>Roulement de la baguette du ruban sur une partie du corps</p>  <p>Long roulement de la baguette du ruban sur minimum deux longs segments du corps</p>
-	 <p>« Echappé » : rotation de la baguette pendant son vol</p>	 <p>Passage avec tout ou partie du corps à travers ou au-dessus du dessin du ruban</p>

Explications	
<p>Tous les éléments non spécifiques à la technique du ruban (Exemple : enroulement/déroulement, glissement de la baguette, poussé/repoussé) ne doivent pas être prédominants dans la composition.</p> <p>Après un lancer, le ruban doit généralement être repris par le bout de la baguette. Toutefois, il est autorisé de rattraper de manière intentionnelle le ruban dans une zone approximativement de 50 cm depuis le crochet, à condition que cela soit justifié par le mouvement suivant ou la position finale.</p>	
	<p>« Epéiste » : la baguette en entier, avec le bras, passe dans le dessin des spirales formées par le ruban (la baguette est comme « l'épée ») ; la sortie de la baguette du dessin est à choix : retour en arrière du bras / de la baguette ou petit lancer/échappé.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un lancer de la baguette en l'air / sur le sol : l'extrémité du ruban est tenu par la(les) main(s) ou une autre partie du corps, et est rappelée avec ou sans rebond de la baguette sur le sol (pour le « Boomerang » en l'air), et reprise de la baguette.</li> <li>Le lancer de la baguette peut comprendre un glissement du tissu du ruban à travers la main ou sur le corps (sans perdre le tissu de la main) ou une perte complète du ruban avant de reprendre immédiatement l'extrémité du ruban pour rappeler la baguette.</li> <li>Un élément qui ne comprend que le rappel du ruban (sans le lâcher) ne remplit pas la définition de « Boomerang ».</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un minimum de deux grands segments du corps doivent passer à travers le dessin du ruban (Exemple : tête/cou + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc).</li> <li>Le passage à travers ou par-dessus le dessin du ruban peut être : l'ensemble du corps en dedans et en dehors, ou passage en dedans sans sortir ou vice versa.</li> </ul>
	<p>« L'échappé » est un type de <b>petit lancer</b> qui comprend <b>la rotation de la baguette en vol</b> ; la technique de la rotation de la baguette en vol est possible pour un grand lancer et sera évalué en tant que grand lancer (et non pas comme échappé). Cela dépend de sa hauteur.</p>

### 3.7. TABLEAU RECAPITULATIF DES GROUPES TECHNIQUES NON-FONDEMENTAUX VALABLES POUR

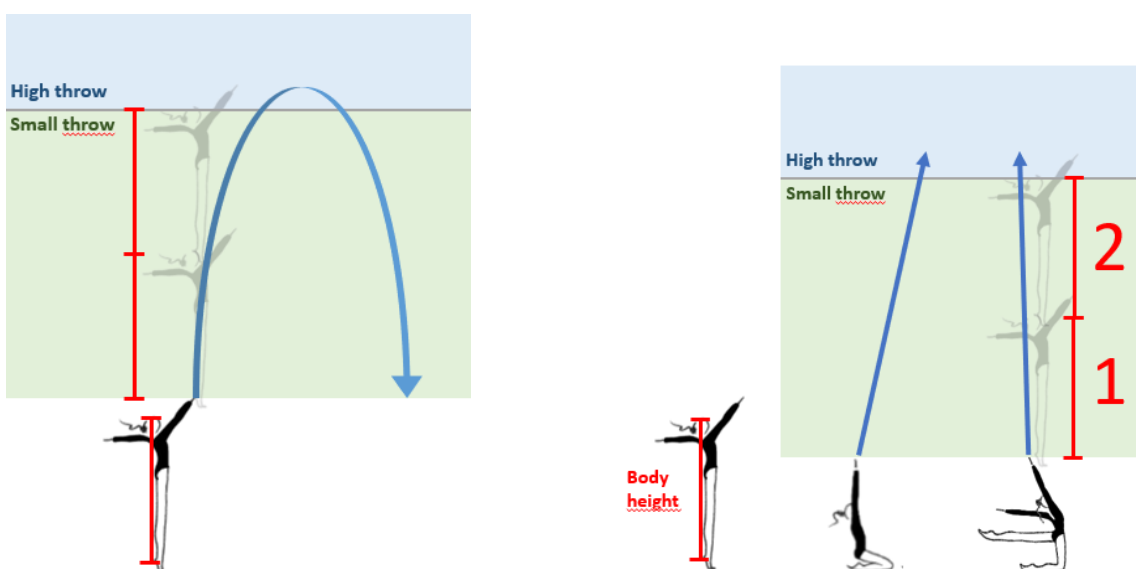
TOUS LES ENGIN : ○; ●; ♯; ⊗

#### 3.7.1. GRANDS LANCERS ET REPRISES DE L'ENGIN : GRANDS LANCERS

↗	Grand lancer de l'engin : <i>plus de 2 fois la taille de la gymnaste debout</i>
↗↗	Grand lancer des 2 massues
↓	Reprise de l'engin en vol depuis un grand lancer
↓↓	Reprise de 2 massues en vol depuis un grand lancer

Explications	
Que signifie reprise « en vol » ?	<i>Une fois que l'engin est lancé, l'engin est en vol libre dans l'air. <u>Reprendre</u> signifie récupérer l'engin de ce vol. Si la gymnaste laisse intentionnellement l'engin rebondir sur le sol avant de le récupérer, ce n'est pas une reprise mais un <u>rebond</u>.</i>
Pouvez-vous clarifier la hauteur des lancers : depuis quel point la hauteur du lancer est-elle mesurée ?	<i>La hauteur du lancer est mesurée depuis le point où l'engin est libéré.</i>

#### Exemple 1 : Grand lancer

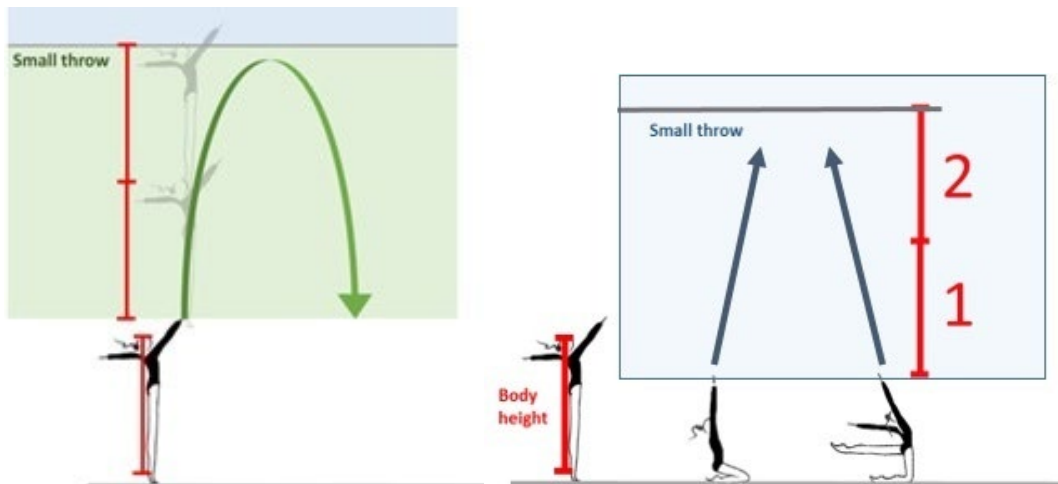


High throw = grand lancer  
 Small throw = petit lancer  
 Body height = taille de la gymnaste

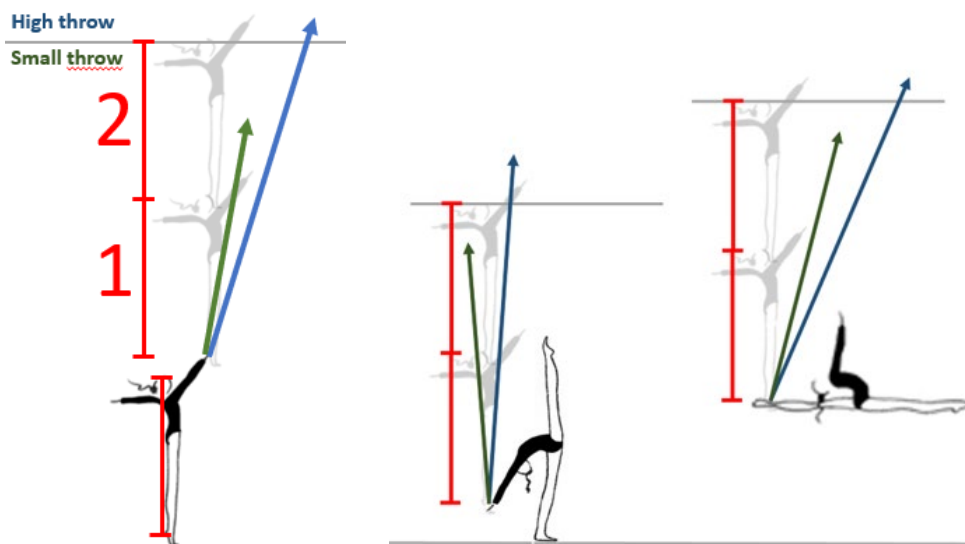
### 3.7.2. LANCERS ET REPRISES DE L'ENGIN : PETITS LANCERS

→	<p><b>Petit lancer et reprise de l'engin en vol : <i>proche du corps, pas plus de 2 fois la taille de la gymnaste debout</i> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avec lancer/repoussé/poussé en l'air</li> <li>• avec rebond sur le corps</li> <li>• avec l'engin qu'on laisse tomber (chute libre)</li> <li>• pour le lancer d'une massue : avec ou sans rotation de 360°</li> <li>• pour le lancer de deux massues assemblées avec ou sans rotation de 360°</li> </ul>
---	---

**Exemple 2 : Petit lancer**




**Exemple 3 : Hauteurs des lancers : Grands vs. Petits lancers quand le corps bouge pendant le lancer**




### 3.7.3. DB SOUS LE VOL DE L'ENGIN OU BOOMERANG

	<p><b>DB exécutée sous le vol de l'engin d'un <b>grand lancer</b> ou <b>boomerang</b></b></p>
--	---

### 3.7.4. MANIEMENT DE L'ENGIN signifie que l'engin doit être en mouvement

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grands cercles</li> <li>• Mouvement en huit (<b>pas pour le ballon</b>)</li> <li>• Transmission de l'engin <b>autour</b> d'une partie du corps ou sous la jambe/les jambes depuis la main ou une partie du corps vers l'autre main ou une partie du corps</li> <li>• <b>Transmission sans l'aide des mains avec au moins deux parties du corps différentes (pas les mains)</b></li> <li>• <b>Passage par-dessus</b> l'engin avec l'ensemble ou une partie du corps <b>sans</b> transmission de l'engin d'une main ou d'une partie du corps à une autre main ou partie du corps</li> </ul>
---	--

Explications	
	<p><i>Cercle moyen ou grand : l'engin doit effectuer un <b>cercle complet de 360°</b></i></p>
	<p><i>Mouvement en huit : deux cercles consécutifs doivent être complets</i></p>

**3.8. EQUILIBRE INSTABLE** : une rapport corps-engin difficile avec risque de perte de l'engin  
(Voir exercices individuels # 3.7.5)

### 3.9. ENGIN STATIQUE

**3.9.1.** L'engin doit être en mouvement ou en position d'équilibre instable, pas seulement posé/coincé pendant un long moment.

**3.9.2.** L'engin statique est un engin tenu/coincé :

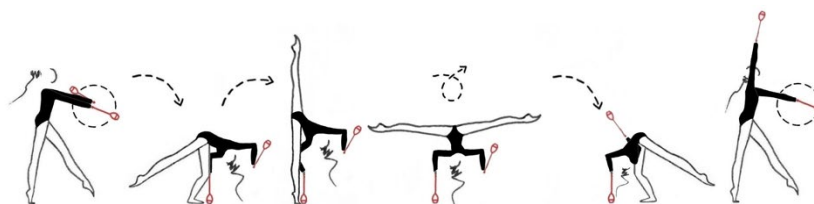
- « *Engin tenu* » signifie que l'engin est tenu fermement avec une ou deux mains et/ou par une partie du corps ou plus d'une partie du corps (pas en position instable).
- Engin tenu « pendant un long moment » signifie être tenu **plus de 4 secondes**.

**3.9.3.** Un appui statique sur l'engin (en raison de la composition ou d'une faute d'exécution) n'est pas autorisé. Il est cependant permis d'exécuter des éléments pré-acrobatiques avec l'engin posé à plat entre la main et le sol pendant un bref instant (**pas plus de 4 secondes**).

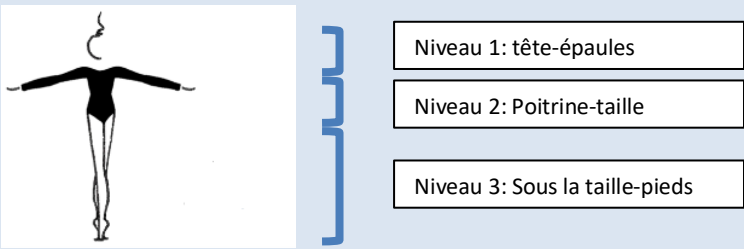
**Exemple** : renversement en arrière avec appui sur les deux mains, les massues dans chaque main sont posées à plat entre les mains et le sol (l'élément pré-acrobatique peut aussi être exécuté avec appui sur une main avec la même position de la massue).



**3.9.4.** Un élément pré-acrobatique exécuté avec appui total sur l'engin, sans contact avec le sol par une autre partie du corps, n'est pas autorisé. Les éléments pré-acrobatiques exécutés de cette manière ne seront pas considérés comme critère valable pour une difficulté correspondante.



### 3.10. Les éléments techniques de l'engin doivent être différents pendant une DB :

Explications	
<p><b>Les éléments de l'engin sont différents s'ils sont exécutés :</b></p>	<p><b>Sur différents plans</b></p>
	<p><b>Dans différentes directions</b></p>
	<p><b>Sur différents niveaux</b></p> 
	<p><b>Avec une amplitude différente :</b>  <i>Le maniement de l'engin exécuté avec la main / le poignet crée une petite amplitude.</i>  <i>Le maniement de l'engin exécuté avec le coude crée une amplitude moyenne.</i>  <i>Le maniement de l'engin exécuté avec tout le bras, qui peut comprendre le tronc, crée une grande amplitude.</i></p>
	<p><b>Sur, à travers ou par-dessus différentes parties du corps</b></p>
<p><b>Différentes techniques de lancer</b></p>	
<p><b>Exemple :</b> une gymnaste exécute un rebond du ballon sous la jambe pendant un saut enjambé, de la main droite à la main gauche, et ensuite, pendant un équilibre, elle fait un rebond du ballon devant. Ces rebonds sont considérés comme différents parce qu'ils sont exécutés dans des directions différentes.</p>	

#### 3.10.1. Eléments d'engin identiques

**3.10.1.1.** Une **DB** avec un élément d'engin identique ne sera pas valable ; la première **DB** avec l'élément d'engin (dans l'ordre d'exécution) sera évaluée (**Pas de pénalisation**).

**Exemple :** si la gymnaste exécute le même rebond du ballon pendant un saut et ensuite pendant un équilibre, l'équilibre ne sera pas valable.

**Exemple :** si une gymnaste exécute des spirales du ruban pendant un pivot et ensuite, à un autre endroit de l'exercice, elle exécute un autre pivot avec les mêmes spirales, le deuxième pivot (dans l'ordre de performance) ne sera pas valable.

**Exemple :** si une gymnaste exécute un jeté en tournant sous le vol de l'engin et ensuite, dans une autre partie de l'exercice, elle exécute un pivot sous le vol de l'engin, le pivot ne sera pas valable.

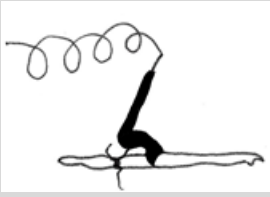
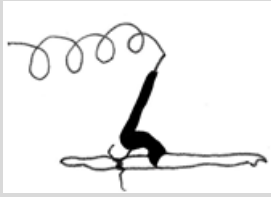
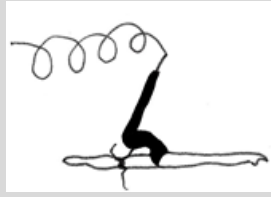
**3.10.1.2.** Les éléments d'engin identiques exécutés sur deux **DB** différentes (issues du même groupe corporel ou de groupe corporel différent) ne sont pas considérés comme éléments d'engin « différents ».

**3.10.1.3.** Les éléments d'engin identiques exécutés avec la main droite et ensuite avec la main gauche ne sont pas considérés comme des éléments d'engin « différents ».

**3.10.1.4.** Pour l'équilibre « Fouetté », un élément technique d'engin fondamental ou non-fondamental est requis à n'importe quelle phase de cet équilibre pour valider la **DB**, **élément qui ne doit pas être une répétition selon #3.10.1** ; aussi longtemps que cette exigence est respectée, il est possible d'exécuter des éléments d'engin supplémentaires.

## Exigences spéciales concernant les éléments techniques de l'engin exécutés pendant une série de sauts et pivots :

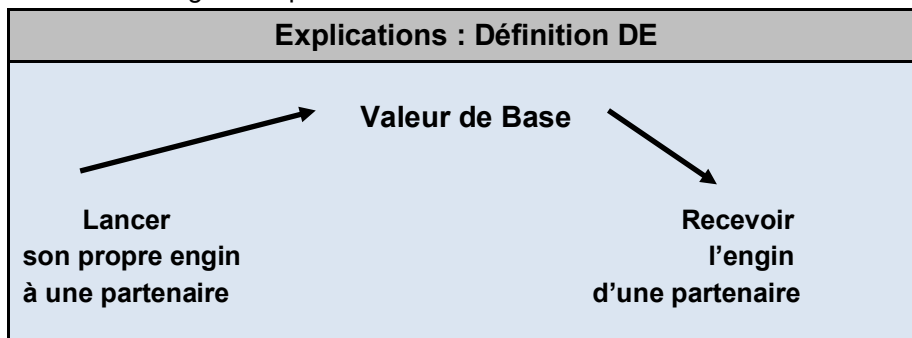
Il est possible de répéter un maniement de l'engin identique pendant une série de sauts et de pivots et chaque saut ou pivot dans la série est évalué séparément.

Exemple : séries de sauts		
		
Valable : 0.50	Valable : 0.50	Valable : 0.50

## 4. DIFFICULTE AVEC ECHANGE (DE)

**4.1. Définition :** Un échange des engins par grand et/ou long lancer où **toutes les 5 gymnastes doivent participer aux deux actions :**

- **Lancer** son propre engin à une partenaire
- **Recevoir** l'engin d'un partenaire



**4.1.1.** Les **DE** sont valables seulement lorsque les échanges des engins entre les gymnastes sont exécutés par **grands, longs ou larges lancers (pas de « Boomerang »)**. Un échange qui n'est pas grand ou long n'est pas valable.

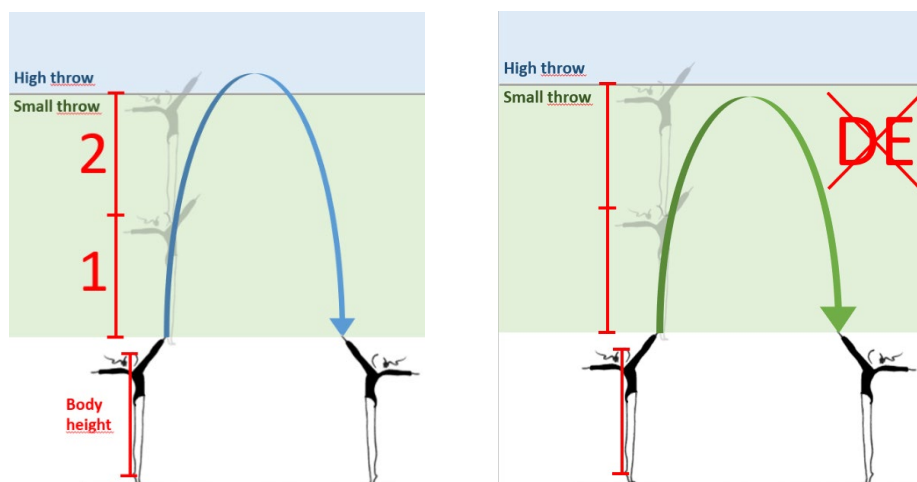
**4.1.2. Types de lancers :**

La hauteur/distance est mesurée depuis le point où l'engin est libéré.

**4.1.2.1. Les grands lancers** sont déterminés par une hauteur requise (plus de deux fois la hauteur de la gymnaste).

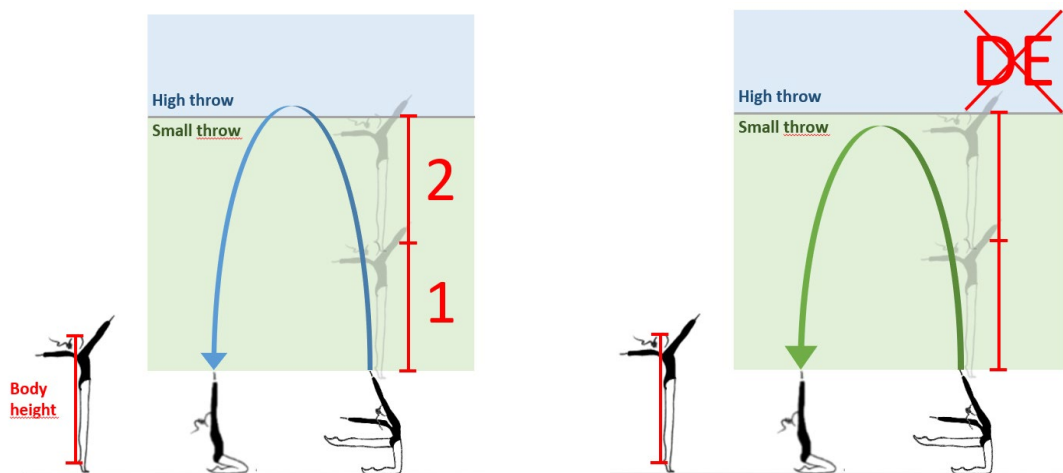
### Exemple : Grand lancer :

DE avec grand lancer de l'engin depuis une position debout (plus de deux fois la taille de la gymnaste)

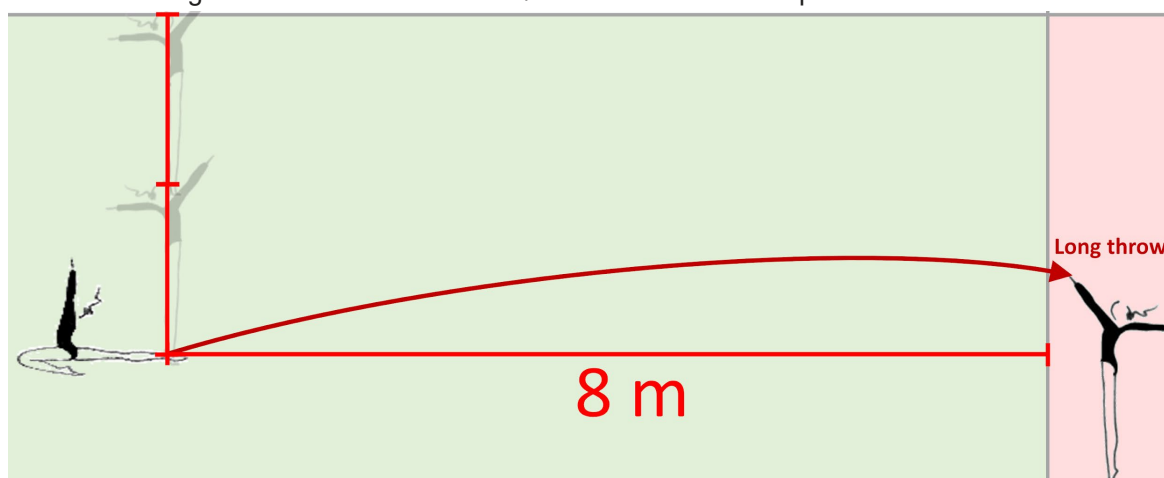


### Exemple : Grand lancer depuis une position à genoux

DE avec grand lancer de l'engin depuis une position à genoux (plus de deux fois la taille de la gymnaste)

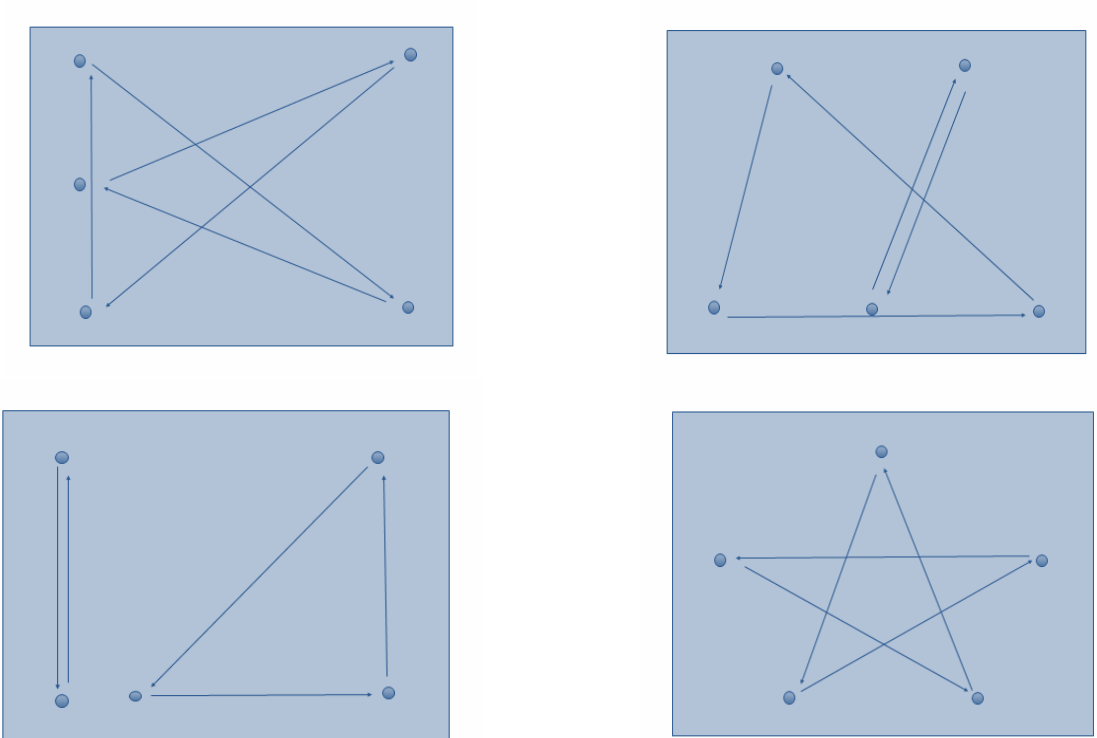


4.1.2.2. Les longs lancers sont déterminés par la distance de minimum 8 mètres entre les gymnastes. La distance de 8 mètres doit être entre les gymnastes qui s'échangent les engins au moment du lancer et/ou au moment de la reprise.



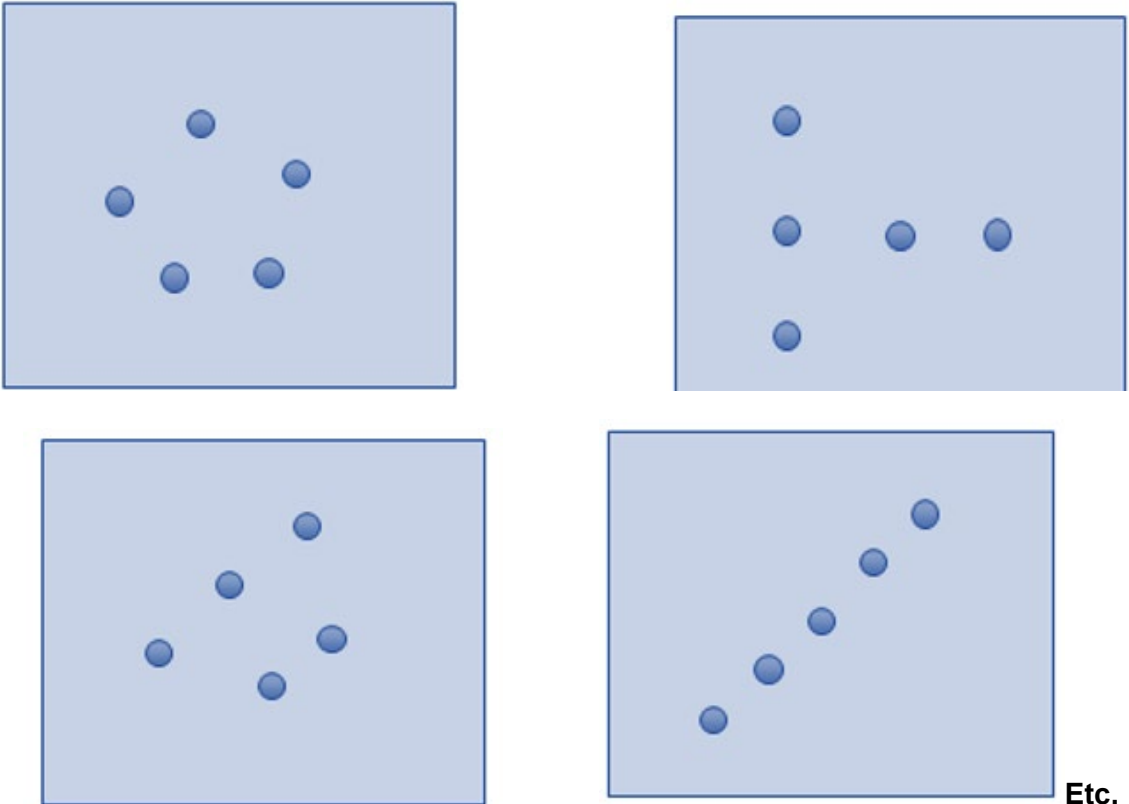


**Exemples de formations avec 8 mètres (indépendamment de la hauteur)**



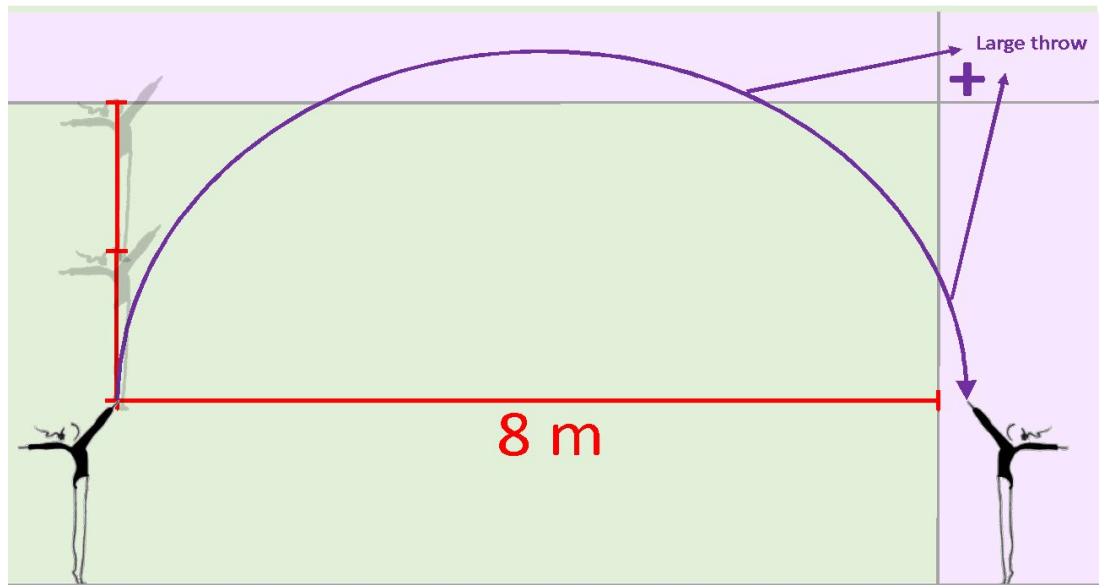
Etc.

**Exemples de formations sans une distance de 8 mètres**



Etc.

**4.1.2.3. Les lancers larges** ont plus de deux fois la taille de la gymnaste ET une distance de minimum 8 mètres entre les gymnastes. La distance de 8 mètres doit être entre les gymnastes qui s'échangent les engins au moment du lancer et/ou au moment de la reprise.



Explications/Exemples	
<p>Si 5 gymnastes tentent un lancer de l'engin avec une distance de 8 mètres, exécuté en sous-groupes, et un lancer bas (moins de deux fois la taille de la gymnaste), mais 2 gymnastes dans un sous-groupe ont moins de 8 mètres : <b>Est-ce que cette DE est valable ?</b></p>	<p><b>Non, la DE n'est pas valable.</b></p> <p>Si le lancer n'est pas grand, toutes les 5 gymnastes doivent exécuter le lancer avec une distance de 8 mètres.</p>





**4.1.3.** Une difficulté avec échange de 1 type d'engin : peut être exécuté par les 5 gymnastes ensemble ou en sous-groupes :

- avec la même ou différente hauteur de lancer de l'engin
- avec les gymnastes sur place ou en déplacement
- avec la **DE** exécutée en sous-groupes : le premier sous-groupe doit reprendre l'engin avant que le second sous-groupe lance les engins pour être valable.

**4.1.4.** Difficulté avec échange de 2 types d'engin : peut être exécuté par les 5 gymnastes ensemble ou en sous-groupes :

- avec la même ou différente hauteur de lancer de l'engin
- avec les gymnastes sur place ou en déplacement
- avec la **DE** exécutée en sous-groupes : le premier sous-groupe doit reprendre l'engin avant que le second sous-groupe lance les engins pour être valable
- avec la **DE** exécutée en sous-groupes : chaque sous-groupe doit avoir le même engin pour être valable (par ex. **sous-groupe 1** : 3 rubans ; **sous-groupe 2** : 2 ballons).

Explications/Exemples	
<p>Les 5 gymnastes lancent l'engin en sous-groupes : le premier sous-groupe : 2 gymnastes avec une distance de 8 mètres et un lancer bas (moins de deux fois la taille de la gymnaste) et ensuite, le second sous-groupe : 3 gymnastes exécutent un échange avec grand lancer. <b>Est-ce que cette DE est valable ?</b></p>	<p><b>Oui, cette DE est valable.</b></p> <p>Il est possible d'exécuter un échange avec différente hauteur de l'engin s'il est exécuté par les 5 gymnastes ensemble ou en sous-groupes en succession.</p>

<b>Explications : Echanges des engins entre les gymnastes</b>	
<b>Ballon</b> 	Lorsque le ballon est repris à deux mains (indépendamment du nombre de gymnastes), la difficulté avec échange est valable avec une <b>pénalisation en Exécution</b> appliquée à chaque fois.
<b>Massues</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La difficulté avec échange est valable avec le lancer d'une massue ainsi qu'avec le lancer de deux massues</li> <li>• Le lancer de deux massues assemblées est considéré comme un lancer d'une massue.</li> </ul>
<b>Ruban</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un échange par lancer du ruban est valable seulement si l'engin est totalement libre en l'air pour n'importe quelle durée (pas de « Boomerang » )</li> <li>• En cas d'échange avec des rubans, les gymnastes doivent reprendre l'engin par le bout de la baguette. Cependant, il est permis de reprendre intentionnellement le ruban par le tissu dans une zone approximativement de 50 cm. depuis le crochet pour autant que cette reprise soit justifiée par le prochain mouvement ou la position finale.</li> </ul>

## 4.2. Exigences :

### 4.2.1. Minimum 4, Maximum 6 DE (évaluées dans l'ordre de performance) seront comptées.

#### 4.2.1.1. Si l'exigence de « minimum 4 DE » n'est pas respectée :

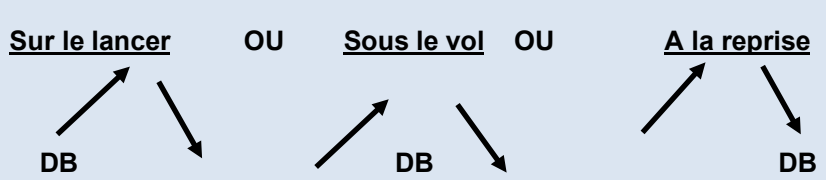
**Pénalisation** par les juges du premier sous-groupe (D) : 0.30 point.

Si l'ensemble exécute **plus de 6 DE**, les DE supplémentaires au-delà de la limite ne seront pas évaluées (**Pas de pénalisation**).

#### 4.2.1.2. Difficultés corporelles isolées (DB) de n'importe quelle valeur peuvent être exécutées **sur le lancer, sous le vol de l'engin ou à la reprise de la DE**. La DB et la DE sont les deux évaluées et seront enregistrées dans le nombre total de DB et DE :

- Il n'est pas possible d'exécuter une Combinaison de Difficultés pendant une DE.
- Si plus d'une DB est exécutée pendant un échange, seule la première DB sera évaluée en tant que DB et comptée parmi le nombre total de DB. La DE sera valable.

#### 4.2.1.3. Une DB exécutée pendant une DE est valable seulement si la même DB est exécutée par les 5 gymnastes.

<b>Explications/Exemples</b>	
<b>DB</b> n'importe quelle valeur	<p><b>Difficulté corporelle (DB) peut être exécutée une fois pendant une DE :</b></p> <p><u>Sur le lancer</u>      OU      <u>Sous le vol</u>      OU      <u>A la reprise</u></p>  <p>Une DB qui est définie par une rotation ou une position au sol peut seulement comptée comme DB.</p>

#### 4.2.1.4. Une DB exécutée en tant que difficulté corporelle sans échange ne peut pas être répétée dans une difficulté d'échange. Une répétition ne sera pas valable (**Pas de pénalisation**) et sera comptée parmi le nombre total de DB.

4.2.1.5. Une **DE** ne sera pas valable dans les cas suivants :

- Toutes les 5 gymnastes ne participent pas dans les actions de lancer et reprise
- L'exigence de hauteur ou de distance du lancer n'est pas respectée
- Un boomerang est exécuté au lancer
- Une **DE** exécutée en sous-groupe simultanément
- Une Combinaison de Difficultés exécutée dans la **DE**

### 4.3. Valeur des DE

4.3.1. Valeur de base d'une difficulté avec échange (lancer haut ou long et reprise par les 5 gymnastes) : 0.20.

4.3.2. L'échange par les 5 gymnastes peut être de même valeur ou de valeur différente : la valeur de la **DE** la plus basse exécutée par l'une des gymnastes déterminera la valeur de la **DE** de l'ensemble.







4.3.3. La valeur de la **DE** peut être augmentée par des critères supplémentaires. Les critères additionnels sont valables seulement si ils sont exécutés de manière identique par les 5 gymnastes dans les cas suivants :



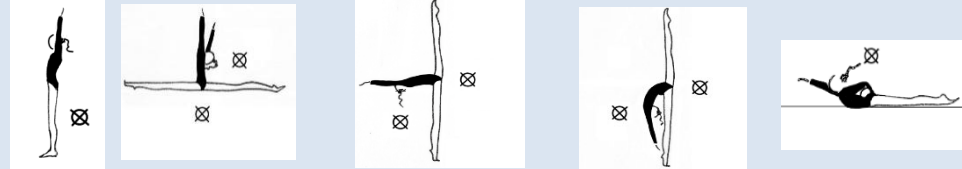






- Si exécuté avec le même engin (par ex. : 5 cerceaux) : exécution identique (par ex. : 5 cerceaux sont repris de manière identique « sans l'aide des mains »)
- Si exécuté avec différents engins (par ex. : 3 rubans et 2 ballons) :
  - critère identique, exécuté par chaque engin (par ex. : 3 rubans sont repris de manière identique « en dehors du champ visuel » et 2 ballons sont repris de manière identique « sans l'aide des mains »).
  - Le même nombre de critères pour chaque type d'engin doit être exécuté sur le lancer et/ou sur la reprise.
- Rotation : exécutée de manière identique par toutes les 5 gymnastes sur le lancer, sous le vol de l'engin ou à la reprise (voir # 4.4).


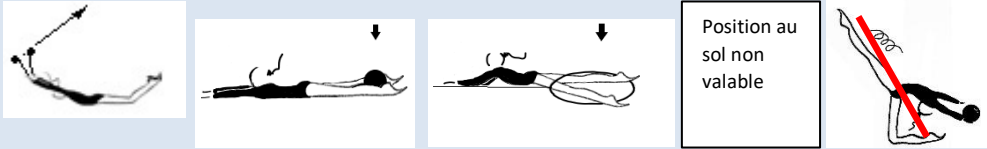
4.3.4. Les critères exécutés immédiatement avant le lancer de l'engin ou immédiatement après la reprise ne sont pas considérés comme valable pour la **DE**.

4.3.5. Une répétition identique du même critère ne peut pas être exécutée et une répétition du même critère ne sera pas évaluée (**Pas de pénalisation**). L'échange peut toujours être valable.












### 4.4. Tableau récapitulatif des critères généraux supplémentaires pour une DE pendant le lancer, sous le vol ou à la reprise de l'engin


Symbole	Critère général pour tous les engins
	Grand lancer (distance de 8 mètres et double taille)
	En dehors du champ visuel
	Sans l'aide des mains
	Rotation
	Sous la/les jambe/s
	Position sur le sol

Symbole	Valeur	Explications : Critères généraux supplémentaires pour DE
	0.20	<p><b>Grand lancer (distance de 8 mètres et double taille)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La distance doit être pendant le lancer et/ou la reprise de l'engin</li> <li>• La distance doit être entre les gymnastes qui s'échangent l'engin</li> <li>• Valable une fois par <b>DE</b></li> </ul>
	0.10	<p><b>En dehors du champ visuel</b> Exemples <b>de zones considérées comme « en dehors du champ visuel »</b> :</p>  <p>Pour <b>les lancer et/ou les reprises en dehors du champ visuel</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant une flexion arrière du tronc ou un élément de rotation en arrière : le bras qui <b>lance/reprend</b> l'engin doit avoir passé la position verticale <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas valable pour le ballon repris à deux mains derrière le cou avec les deux bras pliés</li> </ul> </li> <li>• Les éléments exécutés devant ou sur le côté du corps ne sont pas valables pour ce critère même si le tronc est en flexion dorsale</li> <li>• <b>Lorsqu'une gymnaste est couchée sur le dos avec son tronc sur le sol, ses bras ne peuvent pas aller au-delà de la ligne verticale ; c'est pourquoi, une telle position n'est pas considérée comme « en dehors du champ visuel »</b></li> </ul> 
	0.10	<p><b>Sans l'aide des mains</b></p> <p>Pas valable pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reprise directe avec rotation autour du bras (○);</li> <li>• reprise mixte (⌋);</li> <li>• lancer/reprise de l'engin sur le dos de la main (des mains)</li> </ul>
	0.10	<p><b>Rotation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant le lancer et/ou pendant la reprise de l'échange, aussi sous le vol de l'engin : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ chaque rotation doit être de <b>minimum 360°</b></li> <li>○ chaque rotation doit être <b>différente</b></li> </ul> </li> <li>• Le critère de rotation pendant la reprise est <b>seulement valable</b> s'il est exécuté avec <b>l'un des critères suivants</b> : <p style="text-align: center;"> et/ou </p> </li> <li>• <b>Ce critère est valable pour les rotations pré-acrobatiques (#6.5.9.1) et les rotations verticales (#6.5.9.2)</b></li> <li>• Ce critère n'est pas valable pour la <b>DB</b> qui comprend déjà une rotation</li> </ul>
	0.10	<p><b>Sous la jambe / les jambes</b> Lancer et/ou reprise dans une relation corps-engin difficile, exécuté sous la(les) jambe(s).</p> <p>Exemples :</p>

		
=	0.10	<p><b>Position sur le sol</b>  Lancer et/ou reprise exécuté pendant que la gymnaste est allongée dans une position au sol du début à la fin de l'élément : <b>tout le tronc doit être couché à plat sur le sol</b> peu importe si la gymnaste regarde par terre, en l'air ou de côté</p> <p><b>Exemples :</b></p>  <div data-bbox="1106 539 1246 683" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> Position au sol non valable </div>


**4.5. Tableau récapitulatif des critères supplémentaires spécifiques pour une DE pendant le lancer et la reprise de l'engin**

Symbole	Critère spécifique du lancer + 0.10 à chaque fois	Symbole	Critère spécifique de la reprise + 0.10 à chaque fois
	<b>Passage à travers le cerceau (O)</b> avec tout ou partie du corps pendant le lancer. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau <b>Exemple</b> : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.		<b>Passage à travers le cerceau (O)</b> avec tout ou partie du corps pendant la reprise. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau <b>Exemple</b> : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.
	<b>Lancer après un rebond sur le sol</b> <b>Lancer après un roulement sur le sol</b>		<b>Relancer direct : immédiatement</b> , sans arrêt – tous les engins <b>Rebond direct sur le corps</b> : sans arrêt, depuis n'importe quelle partie du corps à l'exception du(des) bras ou de la(des) main(s) : tous les engins <i>(le critère « rebond » n'est pas valable lorsque le rebond est sur le(s) bras ou la(les) main(s) ; ce type de reprise est valable pour ≠)</i>
			<b>Rebond direct sur le sol et relancer direct</b> : l'engin revient directement du sol, seulement valable si exécuté avec ≠ pour le cerceau, le ballon <i>Rebond pas plus élevé que le niveau du genou</i>
	<b>Lancer avec rotation</b> autour de son axe (Cerceau O)		<b>Reprise directe avec</b> un roulement de l'engin sur le corps  <b>Pas valable</b> : critère additionnel ≠ si la reprise est sur le bras / la main (indépendamment de la position de la paume)
	<b>Lancer des 2 massues non attachées (👤👤):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanément</li> <li>• Asymétrique</li> <li>• "Cascade" (double ou triple)</li> </ul> <p><i>Les lancers asymétriques peuvent être exécutés avec 1 ou 2 mains au même moment. Les mouvements des deux massues pendant le vol doivent être différents dans leur forme ou leur amplitude (un lancer plus haut que l'autre) et sur différents plan ou direction.</i></p> <p><b>Les lancers en cascade (double ou triple)</b> : Les deux massues doivent être ensemble en l'air pendant une partie du lancer en cascade.</p>		<b>Reprise des 2 massues non attachées (👤👤)</b> simultanément
			<b>Reprise du ballon (●) à une main</b>  <b>Reprise d'une massue (👤) dans une main qui tient la deuxième massue</b>
			<i>Reprise directe du cerceau (O) en rotation autour d'une autre partie du corps</i>  <i>Le critère additionnel « sans les mains » ≠ n'est pas valable pour les rotations autour du bras</i>
			Reprise mixte des massues (👤👤)  Pas valable avec le critère additionnel ≠

- 4.5.1.** Relancer/rebond direct sans arrêt depuis différentes parties du corps ou depuis le sol (  ) :
- Le relancer/rebond fait partie de la principale action de la **DE** (partie initiale du lancer pour l'échange) ; il est nécessaire de reprendre le lancer/rebond pour que la **DE** soit valable.
  - Les critères exécutés pendant le relancer/rebond sont valables.
  - Le critère pendant la reprise de l'engin après le relancer/rebond n'est pas évalué comme partie de la DE.

**4.5.1.1.** Le « Boomerang » du ruban n'est pas valable pour le critère « relancer » dans une **DE**.

- 4.5.2. Lancer de deux massues non attachées :** ce critère n'est donné qu'une seule fois pour un lancer exécuté de manière asymétrique, en cascade ou simultanément. Le critère n'est donné seulement que pour une massue qui est échangée avec une partenaire.  
**La reprise des deux massues non attachées n'est donnée qu'une seule fois quand les massues sont reprises simultanément.**

- 4.5.3.** Reprise directe du cerceau en rotation autour d'une autre partie du corps (  ) : si exécuté **en utilisant le coude ou le cou ou la jambe, etc. (pas le bras)**, ce critère sera valable dans la **DE** ainsi que le critère additionnel « sans l'aide des mains ».

**4.6. Afin d'être valable, la DE doit être exécutée** par toutes les 5 gymnastes sans les fautes d'Exécution suivantes :

- Perte de l'engin pendant une **DE**
- Perte d'équilibre avec appui sur la main ou sur l'engin ou chute de la gymnaste pendant la **DE**
- Collision des gymnastes
- Collision d'engins

Explications	
<i>Dans le case d'une <b>DE</b> avec une trajectoire imprécise avec une pénalisation de 0.30 ou 0.50, est-ce que la <b>DE</b> est valable ?</i>	<i>Oui, la <b>DE</b> est valable (voir # 4.6. et 4.2.1.5 quand une <b>DE</b> n'est pas valable).</i>
<i>Si une gymnaste a un nœud pendant la difficulté d'échange, est-ce que la <b>DE</b> est valable ?</i>	<i>Oui, la <b>DE</b> est valable (voir # 4.6. et 4.2.1.5 quand une <b>DE</b> n'est pas valable).</i>

## **5. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R)**

**5.1. Définition :** une combinaison d'un grand lancer, 2 éléments dynamiques avec rotation ou plus, et une reprise de l'engin.

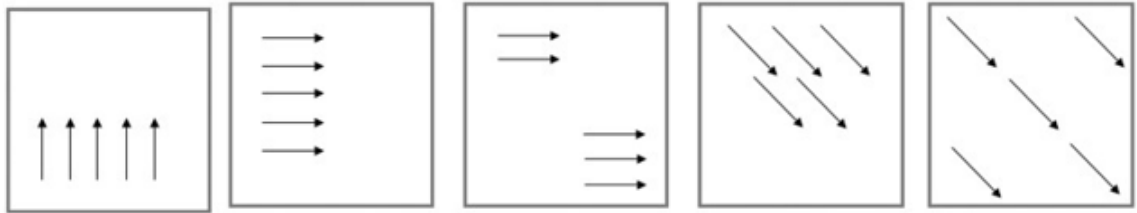
**5.2. Exigences :** maximum 1 R sera compté.

- 5.2.1.** Si plus d'un R est exécuté, seul le premier R est évalué (**Pas de pénalisation**).
- 5.2.2. Les rotations dans le R doivent être identiques pour toutes les gymnastes de l'ensemble.**
- 5.2.3.** Le R peut être exécuté par les gymnastes de l'ensemble :
- simultanément
  - en très rapide succession
  - en sous-groupes



**5.2.3.1.** Si le **R** est exécuté par les gymnastes de l'ensemble **simultanément** ou en **très rapide succession**, toutes les 5 gymnastes doivent exécuter le **R** dans la même direction.

**Exemple 1 :** Même direction

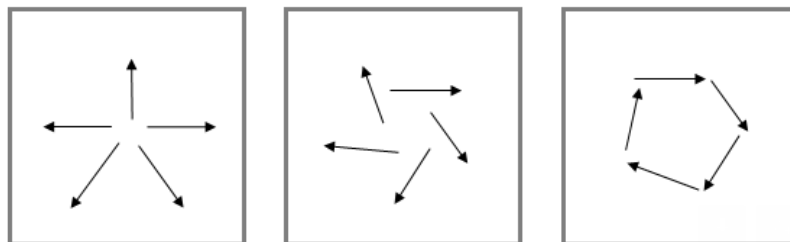


ETC.

Explications	
Que se passe-t-il si une gymnaste lance de manière incorrecte et que sa trajectoire dévie de la direction prévue ?	<i>Si le <b>R</b> est commencé dans la même direction (intention chorégraphique) mais une trajectoire imprécise (faute technique) impacte la trajectoire de la gymnaste, ce R est valable avec une <b>pénalisation en Exécution</b> pour trajectoire et pour toute autre conséquence (formation, etc).</i>

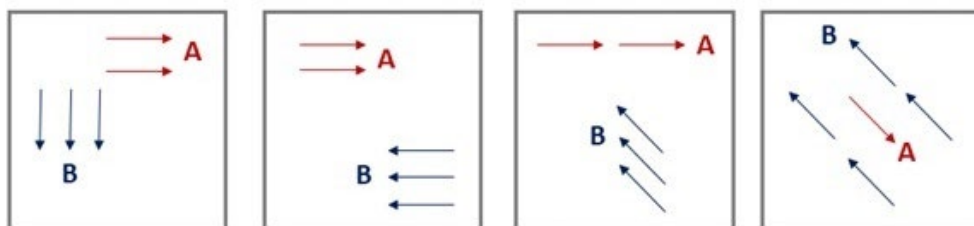
**5.2.3.2.** Si les gymnastes de l'ensemble exécutent des formations en cercle simultanément ou en rapide succession, toutes les gymnastes ont des directions différentes de mouvement et le **R** n'est pas valable.

**Exemple 2 :** Directions différentes



**5.2.3.3.** Si le **R** est exécuté par les gymnastes de l'ensemble **en sous-groupes**, chaque sous-groupe peut utiliser une **direction séparée**. Toutes les gymnastes dans un sous-groupe doivent se déplacer dans la même direction ; quand des gymnastes dans un sous-groupe A terminent le **R**, les gymnastes dans le sous-groupe B commencent le **R**. Si cette règle n'est pas respectée, le **R** n'est pas valable.

**Exemple 3 :** **R** exécuté en sous-groupes



ETC.

**5.2.4.** Le **R** doit avoir trois composantes et sera valable seulement si ces trois composantes sont respectées par les 5 gymnastes de l'ensemble :

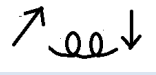
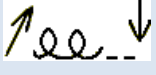

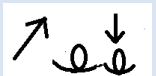

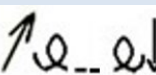
**5.2.4.1. Grand lancer de l'engin (plus de deux fois la taille de la gymnaste)** exécuté avant la première rotation ou pendant la première rotation (#3.7.1). **Un petit lancer ne sera pas valable.**

**5.2.4.2. Minimum 2 éléments dynamiques avec rotation du corps (« rotations de base »)**

- Un minimum de deux rotations de base de 360° pour chaque rotation doit être exécuté sous le vol de l'engin
- Les deux rotations de base doivent être exécutées sans interruption (c'est-à-dire sans pas supplémentaire entre les deux rotations) dans n'importe quelle phase du **R**
- En cas de pas supplémentaires, avant ou après les deux rotations de base valables, en raison d'une trajectoire imprécise : **R** valable, **pénalisation E**.

**5.2.4.3.** Reprise de l'engin après la rotation finale ou coordonnée avec n'importe quelle phase de la rotation finale.

- **Note pour le cerceau et le ballon :** l'engin peut être repris directement après un rebond sur le sol, pour autant que **le rebond ne soit pas plus élevé que le niveau du genou** et que la reprise soit exécutée sans main.
- **Note pour le ruban :** n'importe quelle partie de la baguette doit être reprise pour être valable (**pénalisation en Exécution possible pour reprise incorrecte**).

Explications : Exigences		
Elément R	Explication	Validité
	Grand lancer, 2 rotations de base sous le vol, reprise	R2
	Grand lancer, 2 rotations de base sous le vol, deux pas, reprise	R2 Exigences respectées ; Pénalisation E 0.30 pour trajectoire imprécise avec deux pas
	Grand lancer, 1 rotation sous le vol, reprise	Pas valable : Seulement une rotation sous le vol
	Grand lancer pendant une rotation, reprise pendant la rotation	Pas valable : Pas de rotation sous le vol
	Grand lancer, première rotation sous le vol, reprise pendant la deuxième rotation de base	Pas valable : Seulement une rotation sous le vol
	Grand lancer pendant la première rotation, 1 rotation sous le vol, reprise	Pas valable : Seulement une rotation sous le vol
	Grand lancer, première rotation de base, pas supplémentaires, deuxième rotation de base, reprise	Pas valable : Interruption (deux pas supplémentaires) entre les deux rotations de base. Pénalisation E 0.30 pour trajectoire imprécise avec 2 pas.

### 5.3. Rotations de base

Deux **rotations de base** avec le corps doivent être exécutées :

- Sous le vol de l'engin
- Avec une **rotation complète de 360° pour chaque rotation**
- Sans interruption (pas supplémentaires entre les deux rotations)
- Autour de n'importe quel axe
- Avec ou sans passage au sol
- Avec ou sans changement de l'axe de rotation du corps

**5.4. Types de rotations du corps : les 2 rotations de base et toutes rotations supplémentaires** peuvent être n'importe quelle version de rotation issue des catégories suivantes de rotation complète de 360° figurant dans les tableaux correspondants :

- Eléments pré-acrobatiques
- Rotations verticales (**y compris les DB avec une rotation de 360° ou plus avec une valeur de 0.10**)
- **DB avec** rotation de 360° ou plus **avec une valeur de 0.20 ou plus** (Voir Tableaux DB # 9; 13)

**5.4.1.** Une répétition de DB n'est pas permise, à l'exception des séries (# 2.2.7-2.2.8) : une DB utilisée de manière isolée ne peut pas être répétée comme critère de DB pour un R (critère non valable). Une DB utilisée pendant un R ne peut pas être répétée pendant une DE.

**5.4.2.** Une DB qui peut avoir plusieurs rotations grâce à une seule impulsion compte comme une rotation à l'exception des illusions exécutées avec un pas intermédiaire (# 5.9.3.1).

**5.4.3. Eléments pré-acrobatiques (voir Exercices individuels # 4.3.2)**

**5.4.4.** Si la gymnaste change l'axe ou la technique de rotation du corps pendant l'élément pré-acrobatique, la première phase de la rotation du corps définit la classification de l'élément pré-acrobatique.

**Exemple :** Renversment en avant se terminant de côté comme une roue = renversment en avant

**Exemple :** Rotation de côté avec flexion du tronc se terminant en roulant sur la poitrine = rotation latérale

**5.4.5.** Les éléments pré-acrobatiques peuvent être utilisés dans le **R**, le même élément pour toutes les 5 gymnastes de manière isolée, en série ou répété dans le **R** dans n'importe quel ordre.

**5.4.6.** Chaque catégorie d'éléments pré-acrobatiques peut être utilisé qu'une fois dans un **R** ou une **DE** ; la même catégorie d'éléments pré-acrobatiques ne peut pas être utilisée à la fois dans un **R** et une **DE**.

**5.4.7.** Toutes les catégories d'éléments pré-acrobatiques autorisés peuvent faire partie de l'exercice à condition qu'ils soient réalisés sans passer par une phase de vol ou une fixation dans l'appui sur les mains à l'exception d'une courte pause (pas plus d'une seconde) afin de reprendre l'engin durant l'élément.

**5.4.8.** Une phase de vol ou une fixation dans l'appui sur les mains (pour plus d'une seconde) sont des techniques non autorisées d'éléments pré-acrobatiques. Les éléments pré-acrobatiques exécutés avec une technique non-autorisée ne sont pas valables. **Pénalisation en Exécution 0.30.**

**5.4.9. Rotations verticales (voir Exercices individuels # 4.3.6)**

**5.4.10.** Les rotations verticales peuvent être utilisées dans un **R**, les mêmes pour toutes les 5 gymnastes de manière isolée, en série ou répété dans le **R** dans n'importe quel ordre.




**5.5. Valeur :** la valeur de base (minimum 2 rotations de base avec une rotation complète de 360° pour chaque rotation) du **R** est : **0.20.**

**5.6.** La valeur de base du **R** peut être augmentée par des critères additionnels. Des critères additionnels peuvent être exécutés pendant le lancer de l'engin, pendant le vol et/ou à la reprise de l'engin.



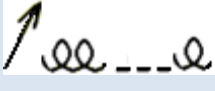
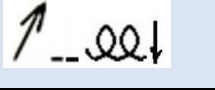

5.6.1. La valeur du **R** est déterminé par le nombre de rotations exécutées le plus bas et le nombre de critères exécutés par toutes les 5 gymnastes.

5.7. Tableau récapitulatif des critères additionnels pour un R pendant **le lancer et le vol de l'engin**

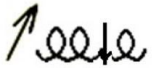
Pendant le vol de l'engin	
Symbole	Critère additionnel : R + 0.10 ou +0.20 à chaque fois
R3 R4 etc.	Rotation supplémentaire et <b>complète de 360°</b> du corps autour de n'importe quel axe <b>au lancer</b> , pendant le vol de l'engin ou avec la reprise coordonnée à n'importe quelle phase de la rotation.
Z	Changement de l'axe de rotation du corps ou changement du niveau* pendant les rotations (dans chaque <b>R</b> , seulement un critère est valable : le changement de l'axe ou le changement de niveau – pas les deux). *Deux niveaux : 1. en vol/debout et 2. au sol
Séries +0.20	Une série de trois rotations pré-acrobatiques identiques, ininterrompues, ou plus sur l'axe frontal ou sagittal (#4.3.2), tours plongés, <b>sous le vol</b> ; pour les <b>illusions (dans n'importe quelle direction) et les jetés en tournant, voir # 5.9.3.1</b>

Explications : Critère additionnel pour le R pendant le vol de l'engin		
Élément R	Explications	Valeur
	Grand lancer, 3 rotations en Chaîné sous le vol de l'engin, reprise	R3
	Grand lancer, 3 roulades sous le vol de l'engin, reprise	R3 + 0.20 Série de rotations autour de l'axe horizontal
	Grand lancer pendant la 1 <sup>ère</sup> rotation, deux roulades sous le vol de l'engin, reprise	R3







5.7.1. Des rotations supplémentaires sont évaluées après les 2 rotations de base et seront valables même avec des pas supplémentaires : tous les critères correctement exécutés seront valables avec une **pénalisation en Exécution** pour trajectoire imprécise et toute autre faute technique supplémentaire.


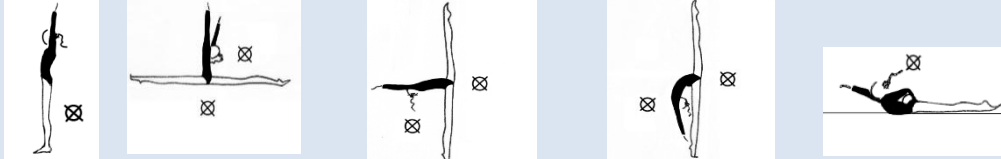



Explications		
	Grand lancer, 3 rotations sous le vol de l'engin, trois pas, reprise	R3 Exigences remplies ; Pénalisation E 0.50 pour trajectoire imprécise avec trois pas
	Grand lancer, deux rotations de base sans interruption suivies de 2 pas et une troisième rotation, reprise	R3 + Pénalisation E 0.30 pour trajectoire imprécise avec 2 pas
	Grand lancer, deux rotations de base sans interruption suivies de 3 pas et une troisième rotation, reprise	R3 + Pénalisation E 0.50 pour trajectoire imprécise avec 3 pas
	Grand lancer, deux pas suivis par 2 rotations, reprise	R2 + Pénalisation E 0.30 pour trajectoire imprécise avec 2 pas
	Grand lancer, une rotation suivie par 2 pas, 2 rotations, reprise	R2 + Pénalisation E 0.30 pour trajectoire imprécise avec 2 pas Rotations supplémentaires évaluées seulement après 2 rotations de base







### 5.7.2. Une rotation effectuée après la reprise de l'engin n'est pas valable

Explications		
	Grand lancer, deux rotations de base sous le vol, reprise de l'engin suivie par une troisième rotation	R2












### 5.8. Tableau récapitulatif des critères additionnels pour le R pendant le lancer et la reprise de l'engin

Symbole	Critère général pour tous les engins + 0.10 à chaque fois
	En dehors du champ visuel
	Sans l'aide des mains
	Reprise pendant une rotation : <ul style="list-style-type: none"> <li>• seulement valable si exécuté avec <b>les deux critères</b>  et </li> </ul>
	Sous la(les) jambe(s)

Explications : Critère additionnel général pour le R	
	<p><b>En dehors du champ visuel</b>  <b>Exemples de zones considérées comme « en dehors du champ visuel » :</b></p>  <p><b>Pour les lancer et/ou les reprises en dehors du champ visuel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant une flexion arrière du tronc ou un élément de rotation en arrière : le bras qui lance/reprend l'engin doit avoir passé la position verticale</li> <li>• Pas valable pour le ballon repris à deux mains derrière le cou avec les deux bras pliés </li> <li>• Les éléments exécutés devant ou sur le côté du corps ne sont pas valables pour ce critère même si le tronc est en flexion dorsale</li> <li>• <b>Lorsqu'une gymnaste est couchée sur le dos avec son tronc sur le sol, ses bras ne peuvent pas aller au-delà de la ligne verticale ; c'est pourquoi, une telle position n'est pas considérée comme « en dehors du champ visuel »</b></li> </ul>
	<p><b>Sans l'aide des mains</b></p> <p><b>Pas valable pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reprise directe avec rotation autour du bras (○);</li> <li>• reprise mixte (  );</li> <li>• lancer/reprise de l'engin sur le dos de la main (des mains)</li> </ul>

Explication : Critère additionnel général pour le R « pendant » la reprise de l'engin		
Élément R	Explication	Valeur
  	Grand lancer, deux rotations de base sous le vol, reprise pendant une troisième rotation, en dehors du champ visuel sans l'aide des mains	R3 +    0.3+0.10+0.10+0.10=0.60

5.9. Tableau récapitulatif des critères **spécifiques** additionnels pour le R pendant le lancer et la reprise de l'engin

Symbole	Critère spécifique du lancer + 0.10 à chaque fois	Symbole	Critère spécifique de la reprise + 0.10 à chaque fois
	<p><b>Passage à travers le cerceau (O)</b> avec tout ou partie du corps pendant le lancer. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau</p> <p><b>Exemple</b> : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.</p>		<p><b>Passage à travers le cerceau (O)</b> avec tout ou partie du corps pendant la reprise. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers le cerceau</p> <p><b>Exemple</b> : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.</p>
	<p><b>Lancer après un rebond sur le sol</b> <b>Lancer après un roulement sur le sol</b></p>		<p><b>Relancer direct : immédiatement</b>, sans arrêt – tous les engins</p> <p><b>Rebond direct sur le corps</b> : sans arrêt, depuis n'importe quelle partie du corps à l'exception du(des) bras ou de la (des) main(s) : tous les engins <i>(le critère « rebond » n'est pas valable lorsque le rebond est sur le(s) bras ou la(les) main(s); ce type de reprise est valable pour ≠)</i></p>
			<p><b>Rebond direct sur le sol et relancer direct</b> : l'engin revient directement du sol, seulement valable si exécuté avec ≠ pour le cerceau, le ballon <i>Rebond pas plus élevé que le niveau du genou</i></p>
	<p><b>Lancer avec rotation</b> autour de son axe (Cerceau O)</p>		<p><b>Reprise directe avec</b> un roulement de l'engin sur le corps</p> <p><b>Pas valable</b> : critère additionnel ≠ si la reprise est sur le bras / la main (indépendamment de la position de la paume)</p>
	<p><b>Lancer des 2 massues non attachées (II):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanément</li> <li>• Asymétrique</li> <li>• "Cascade" (double ou triple)</li> </ul> <p><i>Les lancers asymétriques peuvent être exécutés avec 1 ou 2 mains au même moment. Les mouvements des deux massues pendant le vol doivent être différents dans leur forme ou leur amplitude (un lancer plus haut que l'autre) et sur différents plan ou direction.</i></p> <p><i>Les lancers en cascade (double ou triple) : Les deux massues doivent être ensemble en l'air pendant une partie du lancer en cascade, indépendamment du début de la première rotation.</i></p>		<p><b>Reprise des 2 massues non attachées (II) simultanément</b></p>
			<p><b>Reprise du ballon (●) à une main</b></p> <p><b>Reprise d'une massue (II) dans une main qui tient la deuxième massue</b></p>
			<p><i>Reprise directe du cerceau (O) en rotation autour d'une autre partie du corps</i></p> <p><i>Le critère additionnel « sans les mains » ≠ n'est pas valable pour les rotations autour du bras</i></p>
			<p>Reprise mixte des massues (II)</p> <p>Pas valable avec le critère additionnel ≠</p>

<b>BD</b>	<b>Lancer pendant une DB</b> (valeur 0.20 ou plus) avec une rotation de 360° ou plus.  Il n'est pas permis d'exécuter une <b>DB</b> sans rotation	<b>BD</b>	<b>Reprise pendant une DB</b> (valeur 0.20 ou plus) avec une rotation de 360° ou plus.  Il n'est pas permis d'exécuter une <b>DB</b> sans rotation
-----------	---	-----------	--

### Explication : Rotations de base et cascade

**Le lancer en cascade** est un lancer des deux massues, l'une après l'autre, avec les deux massues en l'air à un moment.

La reprise d'une massue peut être avant le début des rotations de base, l'autre massue reprise à la fin ou pendant la dernière rotation du R. Ou, la première massue peut être reprise pendant les rotations de base pour autant qu'il n'y a pas d'interruption dans les 2 rotations de base en raison de la reprise des massues.

#### 5.9.1. Relancer/rebond direct sans arrêt depuis différentes parties du corps ou depuis le sol ( ):

- Le relancer/rebond fait partie de la principale action du **R** (partie initiale du lancer pour le **R**) ; dans ce cas, il est nécessaire de reprendre le lancer/rebond pour que le **R** soit valable.
- Les critères exécutés pendant le relancer/rebond sont valables.
- **Le critère pendant la reprise de l'engin après le relancer/rebond n'est pas évalué comme partie du R** parce que, dans la plupart des cas, la hauteur du relancer/rebond n'est pas la même que celle du lancer initial.


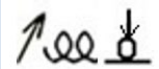

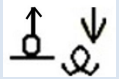


**5.9.1.1.** Un « Boomerang » du ruban n'est pas valable pour le critère du « relancer » dans le **R** ; le **R** ne sera pas valable avec un « Boomerang » exécuté à n'importe quelle phase (lancer ou relancer).

#### 5.9.2. Reprise directe du cerceau en rotation autour d'une autre partie du corps ( ) : si exécuté en utilisant le coude ou le cou ou la jambe, etc. (**pas le bras**), ce critère sera valable ainsi que le critère additionnel « sans l'aide des mains ».

#### 5.9.3. Une DB avec une rotation de 360° ou plus avec une valeur de 0.20 ou plus peut être utilisée au maximum une fois dans chaque R et sera valable comme élément de rotation et DB :

- La **DB** avec rotation de 360° ou plus, avec une valeur de 0.20 ou plus, peut être exécutée **pendant le lancer ou la reprise** de l'engin.
- Si la **DB** est exécutée pendant le lancer mais l'engin est perdu à la fin du **R**, la **DB** reste valable (mais pas le **R**).
- Il n'est pas possible d'inclure une rotation supplémentaire de la **DB**.
- **Une répétition de DB n'est pas permise, à l'exception des séries (# 2.2.7-2.2.8) : une DB utilisée de manière isolée ne peut pas être répétée comme critère de DB pour un R (critère non valable). Une DB utilisée pendant un R ne peut pas être répétée pendant une DE.**

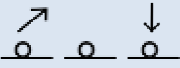




Explications : DB avec rotation dans le R		
Elément R	Explication	Valeur
	Grand lancer pendant la première rotation (DB), deux rotations de base sous le vol, reprise	R3 + DB 0.30+0.10=0.40  1 DB valable
	Grand lancer, deux rotations de base sous le vol, reprise pendant la troisième rotation en DB	R3 + DB 0.30+0.10=0.40  1 DB valable
	Grand lancer, la première sous le vol, reprise pendant la deuxième rotation (DB)	R non valable Il manque 2 rotations de base sous le vol de l'engin  1 DB valable
	Grand lancer pendant la première rotation (DB), la seconde rotation sous le vol, reprise	R non valable Il manque 2 rotations de base sous le vol de l'engin  1 DB valable
	Grand lancer, la première sous le vol, la deuxième rotation sous le vol (DB), la troisième rotation sous le vol, reprise	R non valable (# 5.9.3)  DB non valable
	Grand lancer, pivot attitude avec 2 rotations (720°) sous le vol, reprise	R non valable : (# 5.4.1) 1 DB valable sous le vol (# 2.7.1.1)

**5.9.3.1. Série de trois DB identiques avec rotation : Jetés en tournant et Tours plongés (dans n'importe quelle direction) (DB) : La valeur du R sera augmentée de 0.20 pour une série (voir #5.7)**

Une série composée **seulement** de jetés en tournant et/ou de tours plongés peut être utilisée dans un R dans l'exercice, exécutée de la manière suivante :

- **Jeté en tournant** : lancer de l'engin pendant la première **DB**, la deuxième **DB** sous le vol de l'engin, et reprise pendant la troisième **DB** (voir #2.7.1.1).
- **Illusions** : lancer de l'engin avant ou pendant la première **DB**, la deuxième **DB** sous le vol de l'engin, et reprise pendant la troisième **DB** ou immédiatement après.
- 

Exemples/Explications : série de 3 DB identiques avec rotation dans le R		
Elément R	Explication	Valeur
	Grand lancer sur le jeté en tournant, jeté en tournant pendant le vol de l'engin, reprise sur le troisième jeté en tournant	DB+R3+série 0.10+0.30+0.20=0.60 3 DB
	Grand lancer, premier tour plongé (pas), deuxième tour plongé (pas), reprise pendant le troisième tour plongé	R3 + série + DB 0.30+0.20 + 0.10=0.60 3 DB
	Grand lancer, premier tour plongé, deuxième tour plongé, troisième tour plongé (sans pas intermédiaire), reprise	R3 + série 0.30+0.20=0.50 1 DB
Etc.		



### 5.10. Le R ne sera pas valable dans les cas suivants :

- Avec un petit lancer de l'engin
- Absence de 2 rotations de base sous le vol de l'engin
- **Toutes les rotations exécutées par chaque gymnaste de l'ensemble ne sont pas identiques**
- Rotation incomplète de 360° de chaque rotation de base
- Interruption entre les deux rotations de base
- Perte de l'engin
- **Reprise du ruban par le tissu (au lieu de la baguette de ruban)**
- **R exécuté avec 2 DB**, une sur le lancer une sur la reprise (à l'exception d'une série)
- **R exécutée avec une DB sans rotation**
- **DB de 0.20 ou plus exécutée sous le vol de l'engin** (à l'exception d'une série)
- Reprise de l'engin après la fin de la musique
- Eléments pré-acrobatiques exécutés avec une technique non-autorisée
- L'exigence de direction par les 5 gymnastes/sous-groupes n'est pas respectée

## 6. DIFFICULTE AVEC COLLABORATIONS (DC)

**6.1. Définition :** L'exercice d'ensemble est défini par le **travail en collaboration** où chaque gymnaste entre dans une relation avec un ou plusieurs engins et une ou plusieurs partenaires.

Une difficulté avec collaboration requiert une coordination harmonieuse entre les gymnastes, exécutée :

- Toutes les 5 gymnastes ensemble ou en sous-groupes (couple, trio etc.)
- Avec une variété de déplacements, de directions et de formations
- Avec ou sans contact direct avec les partenaires (corps ou engin)
- Avec ou sans rotation
- Avec un possible porté d'une ou plusieurs gymnastes
- Avec un possible appui sur les engins ou les gymnastes

### 6.2. Types de collaborations

**6.2.1.** Les catégories suivantes sont des types de collaborations différents :

**6.2.1.1.** Collaboration sans grand ou long lancer de l'engin (**CC**)

**6.2.1.2.** Collaboration avec grands lancers de l'engin et rotation corporelle dynamique pendant le vol de l'engin (**CR**)

**6.2.1.3.** Collaboration avec lancers de plusieurs engins (  $C \nearrow$  )

**6.2.1.4.** Collaboration avec reprise de plusieurs engins (  $C \Downarrow$  )

**6.2.1.5.** Collaboration avec porté/appui de la gymnaste (**CL**)

**6.2.2.** L'ensemble peut décider quels types de collaborations il veut exécuter dans l'exercice avec les conditions suivantes :

- **minimum trois CC.**
- **minimum trois CR**
- **minimum trois  $C \nearrow$  /  $C \Downarrow$  isolées** (pour cette exigence, la répartition entre les  $C \nearrow$  isolées et les  $C \Downarrow$  isolées est déterminée par l'ensemble ; pour cette exigence, cela ne peut pas être combiné avec une CR).

**Pénalisation :** 0.30 point pour chaque **Collaboration requise manquante selon 6.2.2.**

### 6.3. Exigences : Minimum 9, Maximum 18 DC, évaluées dans l'ordre chronologique

6.3.1. Si un ensemble exécute plus de 18 DC, les DC supplémentaires au-dessus de la limite ne seront pas comptées (**Pas de pénalisation**).

6.3.2. **Participation : Une collaboration est valable si elle a été réalisée avec succès par toutes les 5 gymnastes.** La fin de la collaboration est quand la(les) gymnaste(s) exécutant la(les) action(s) principale(s) reprend(reprennent) finalement son(leur) engin (le lancer final ou la reprise d'un relancer a été repris).

Une nouvelle collaboration commence seulement lorsque la difficulté de collaboration précédente est terminée comme décrite.

6.3.3. Toutes les 5 gymnastes, même avec des rôles différents, doivent participer (être impliquée) dans la(les) action(s) de collaboration, les unes avec les autres pour être valable :

- avec contact direct
- avec passage par-dessus, par-dessous, et à travers une gymnaste sans contact
- par le biais des engins

#### 6.3.4. Participation en sous-groupes

6.3.4.1. Les sous-groupes doivent exécuter la même DC ; la valeur de collaboration la plus basse, exécutée en sous-groupes, déterminera la valeur de la collaboration pour l'ensemble.

6.3.4.2. Deux sous-groupes doivent être liés ensemble pour former une « seule » collaboration ; la connexion peut être représentée par un lancer ou un roulement de l'engin entre deux sous-groupes. La valeur la plus basse exécutée par l'un des sous-groupes sera valable.

6.3.4.3. Il est possible d'exécuter une seule collaboration partagée en 2 sous-groupes avec un type identique de mouvement (rotation, passage, etc.) qui remplissent ensemble la définition d'une collaboration principale ; dans un tel cas (mouvements identiques), un « lien » n'est pas requis.

Collaborations exécutées en sous-groupes
Explications/Exemple
<i>Si 3 gymnastes exécutent un type de collaboration et, au même moment, les 2 autres gymnastes exécutent une autre collaboration, ces sous-groupes non reliés/différents ne sont pas valables en tant que collaboration parce que toutes les 5 gymnastes ne participent dans une collaboration commune.</i>

### 6.4. Collaborations sans grand ou long lancer de l'engin (CC)

6.4.1. **Définition :** toutes les 5 gymnastes de l'ensemble créent une relation directement (par le contact des gymnastes) ou/et par les engins : petit lancer, roulement sur le corps ou sur le sol, rebond, poussé, glissement, passage à travers les engins, etc.

**Note :** ce type de collaboration n'est pas valable avec un grand ou long lancer.

6.4.2. La relation en CC peut être exécutée ensemble ou en sous-groupes.

6.4.3. La valeur de base d'une CC est de 0.30.

**6.4.4. Les Collaborations CC comprennent des relations exécutées avec un **minimum de 3 actions identiques avec des liens corporels ou des liens avec les engins, exécutées en succession** :**

- 1 gymnaste exécute la même action, au minimum 3 fois (**minimum 3 actions**) en succession, **OU**
- plusieurs gymnastes exécutent la même action en succession pour un total de minimum 3 actions.

**6.4.4.1. Les actions valables peuvent être exécutées avec :**

- Une distribution des engins
- Des actions avec un porté/appui sur les gymnastes ou les engins
- Des transmissions de l'engin d'une gymnaste à une autre
- Renvoyer/transmettre un engin





**6.4.4.2. Des éléments pré-acrobatiques peuvent être utilisés dans une CC ; la même catégorie d'éléments pré-acrobatiques peut être utilisée une fois dans une CC et une fois dans une CR.**

**6.4.4.3. La valeur de la CC peut être augmentée en utilisant des critères supplémentaires quand ils sont exécutés de manière identique par la(les) gymnaste(s) exécutant la(les) action(s) principale(s), selon # 6.4.4 :**

chaque critère + 0.10 une fois par CC

Symbole	Chaque critère + 0.10, une fois par CC
⊗	En dehors du champ visuel
≠	Sans l'aide des mains

**Explications : Critères supplémentaires pour une Collaboration CC**

⊗	<p><b>En dehors du champ visuel</b> Exemples <b>de zones considérées comme « en dehors du champ visuel » :</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p><b>Notes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les éléments exécutés devant ou sur le côté du corps ne sont pas valables pour ce critère même si le tronc est en flexion dorsale</li> <li>• <b>Lorsqu'une gymnaste est couchée sur le dos avec son tronc sur le sol, ses bras ne peuvent pas aller au-delà de la ligne verticale ; c'est pourquoi, une telle position n'est pas considérée comme « en dehors du champ visuel »</b></li> </ul>
≠	<p><b>Sans l'aide des mains</b> L'engin doit avoir un mouvement technique autonome qui peut être initié :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• par l'impulsion d'une autre partie du corps</li> <li>• par l'impulsion initiale de la (des) main(s), mais ensuite l'engin doit avoir un mouvement autonome complet sans l'aide de la (des) main(s)</li> </ul> <p><b>Pas valable pour l'action principale avec :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reprise directe avec rotation autour du bras (○);</li> <li>• reprise mixte (∩);</li> <li>• lancer/reprise de l'engin sur le dos de la main (des mains)</li> </ul>

**6.4.4.4.** Des actions supplémentaires valables qui peuvent être exécutées avec :

- Un passage par-dessus, par-dessous ou à travers les partenaires ou leur engin
- La création d'une construction avec les engins reliés qui forment une image avec les 5 engins clairement figés pendant 1 seconde est valable pour une **CC** ;  
**Exception : cela requiert une image avec tous les 5 engins et gymnastes (pas de minimum 3).** La position de départ et la position de fin de l'exercice ne peuvent pas être utilisées pour ce type de **CC**.
- La valeur de ces actions ne peut pas être augmentée par des critères

## **6.5. Collaboration avec des lancers grand/long/large de l'engin et une rotation dynamique du corps pendant le vol de l'engin (CR)**

### **6.5.1. Exigence pour le lancer et la reprise dans une CR :**

**6.5.1.1. Avec un grand lancer :** plus de 2 fois la taille de la gymnaste

**6.5.1.2. Avec un lancer long :** distance de 8 mètres

**6.5.1.3. Avec un lancer large :** haut et long

**6.5.2. Définition d'une CR :** la CR est définie par une ou plusieurs gymnastes exécutant la séquence suivante d'éléments, considérée comme « l'action principale » :

**6.5.2.1.** Un lancer grand/long/large de son propre engin par une ou plusieurs gymnastes, *suivi par*

**6.5.2.2.** Un élément dynamique de rotation du corps pendant le vol de l'engin avec perte de contrôle visuel de l'engin, *suivi par*

**6.5.2.3.** Une reprise immédiate de son propre engin ou de l'engin d'une partenaire après l'élément dynamique de rotation du corps réalisé pendant le vol de l'engin avec perte de contrôle visuel de l'engin

**6.5.3.** La fin de la Collaboration se produit lorsque la(les) gymnaste(s) exécutant la(les) action(s) principale(s) reprend(reprennent) finalement l'engin (le lancer final ou la reprise d'un relancer est repris).

### **6.5.4. Lancer de l'engin dans une CR**

**6.5.4.1.** Le **lancer** par la gymnaste de son propre engin marque le début de la **CR**

**6.5.4.2.** Le **lancer** peut être exécuté directement pour une partenaire ou pour elle-même

**6.5.4.3.** Le lancer peut être exécuté pendant une rotation afin d'effectuer des critères supplémentaires sur le lancer ; toutefois, la définition de base au # 6.5.2.2 doit être respectée (**une rotation sous le vol de l'engin**) et la rotation elle-même sur le lancer n'a pas de valeur supplémentaire.

### **6.5.5. Reprise de l'engin dans une CR**

**6.5.5.1.** La **reprise** de son propre engin ou de l'engin d'une partenaire est exécutée immédiatement après l'élément dynamique de rotation.

**6.5.5.2.** Pour la reprise de l'engin d'une partenaire immédiatement après l'élément de rotation : l'engin doit être repris en vol venant d'un lancer grand/long/large pendant que la gymnaste exécute la rotation et pas après qu'elle ait terminé sa rotation ; dans le cas contraire, la Collaboration n'est pas valable.

**6.5.5.3.** Une rotation peut être effectuée afin de reprendre l'engin avec des critères supplémentaires sur la reprise ; toutefois, la définition de base au # 6.5.2.2 doit être respectée (**une rotation sous le vol de l'engin**) et la rotation elle-même sur la reprise n'a pas de valeur supplémentaire.

**6.5.5.4.** La reprise de l'engin par la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale marque la fin de la **CR**. Une nouvelle Collaboration de n'importe quel type ne sera pas évaluée avec la fin de la Collaboration.

**6.5.5.5.** Un rebond de l'engin ou un roulement de l'engin peut être la « reprise » de l'engin (pour avoir des critères additionnels sur la reprise) aussi longtemps que le rebond ou le roulement est repris ; la Collaboration se termine lorsque la reprise du rebond ou du roulement est accomplie.

**6.5.6. Elément dynamique de rotation dans une CR : Types de rotations du corps :** les rotations peuvent être n'importe quelle version issue des catégories d'éléments de rotation suivantes figurant dans les tableaux correspondant :

- Eléments pré-acrobatiques
- Rotations verticales Rotations verticales (y compris les DB avec une rotation de 360° ou plus avec une valeur de 0.10)
- **DB avec** rotation de 360° ou plus **avec une valeur de 0.20 ou plus** (Voir Tableaux DB # 9; 13)

**6.5.7.** Chaque catégorie d'éléments pré-acrobatiques peut être utilisée **une fois dans une CR**, de manière isolée, en série ou répétée dans une **CR** dans n'importe quel ordre.

**6.5.7.1.** Si une catégorie d'éléments pré-acrobatiques est répétée (de manière isolée ou dans une série) **dans une autre CR** (indépendamment d'une variation différente), **cette CR ne sera pas valable**.


**6.5.7.2.** Chaque catégorie d'éléments pré-acrobatiques peut être exécutée au sol et avec le soutien des partenaires / sur la(les) partenaire(s). Ces éléments sont considérés comme des éléments différents.


**6.5.7.3.** La même catégorie d'éléments pré-acrobatiques peut être utilisée **une fois dans une CC et une fois dans une CR**.

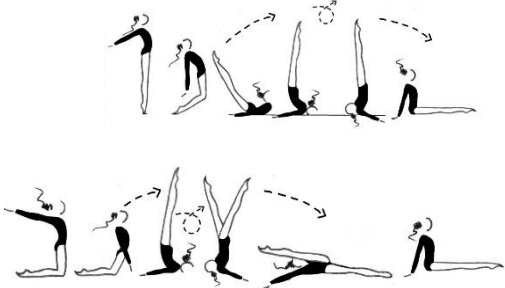
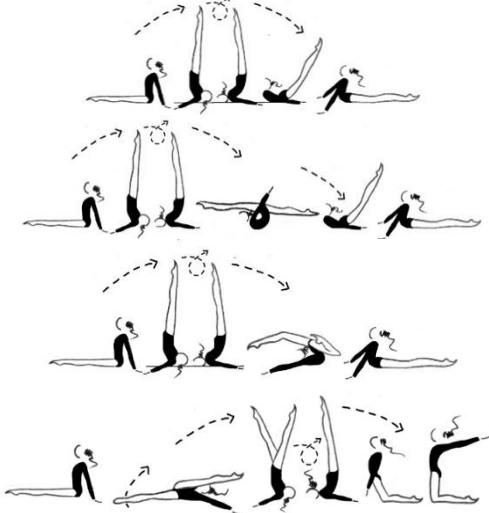
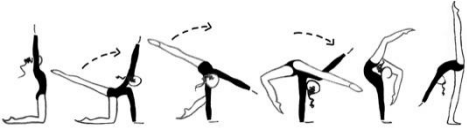

**6.5.8.** Toutes les catégories d'éléments pré-acrobatiques autorisées peuvent faire partie de l'exercice à condition qu'ils soient réalisés sans passer par une phase de vol ou une fixation dans l'appui sur les mains à l'exception d'une courte pause (pas plus d'une seconde) afin de reprendre l'engin durant l'élément.

**6.5.9.** Une phase de vol ou une fixation dans l'appui sur les mains (pour plus d'une seconde) sont des techniques non autorisées d'éléments pré-acrobatiques. Dans ce cas, l'élément pré-acrobatique n'est pas valable. **Pénalisation** en Exécution 0.30.

**6.5.9.1. Eléments pré-acrobatiques**

No	Catégorie	Exemples de possibilités de variation	
1	<b>Renversement en avant</b>	Départ : Appui intermédiaire : Position finale : Mouvements des jambes :	<p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Une main, deux mains, les coudes, la tête, etc.</p> <p>Debout, sur les genoux, assis, etc.</p> <p>Ecart frontal, de côté, jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, ronde, cabriole/frappé, en pédalant, etc. avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s).</p> <p><b>Exemples de variations possibles :</b></p> 

2	<b>Renversement en arrière</b>	Départ : Appui intermédiaire : Position finale : Mouvements des jambes :	Débout, sur les genoux, assis, etc. Une main, deux mains, les coudes, la tête, etc. Débout, sur les genoux, assis, etc. Ecart frontal, de côté, jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, ronde, cabriole/frappé, en pédalant, etc. avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s). <b>Exemple</b> de variation possible : 
3	<b>Roue de côté</b>	Départ : Appui intermédiaire : Position finale : Mouvements des jambes :	Débout, sur les genoux, etc. Une main, deux mains, les coudes, la tête, la poitrine, le cou, etc. Débout, sur les genoux, assis, etc. Ecart latéral, les jambes ensemble à n'importe quelle phase, changement de jambes, frappé, etc. avec le(s) genou(x) tendu(s) ou plié(s)
4	<b>Roulade en avant</b>	Début : Technique : Position finale : Mouvements des jambes :	Débout, sur les genoux, etc. Sur la tête, sur une épaule, etc. Débout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc. avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)
5	<b>Roulade en arrière</b>	Début : Technique : Position finale : Mouvements des jambes :	Débout, sur les genoux, assis, etc. Sur la tête, sur une épaule, etc. Débout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, position biche, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc. avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)
6	<b>Roulade sur la poitrine en avant</b>	Début : Position finale : Mouvements des jambes :	Débout, sur les genoux, couché à plat, etc. Débout, sur les genoux, assis, en passant en grand écart, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc. avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s) <b>Exemples</b> de variations possibles : 
7	<b>Roulade sur la poitrine en arrière</b>	Début : Position finale : Mouvements des jambes :	Débout, sur les genoux, etc. Couché à plat, sur les genoux, en passant en grand écart, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc. avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s) <b>Exemple</b> de variation possible : 

8	<b>Poisson en avant</b> (roulement avec le dos cambré sur la poitrine, passage sur l'épaule avec un mouvement à bascule, roulement sur le dos)	Début : Position finale : Mouvements des jambes :	Debout, sur les genoux, etc. Assis, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, en pédalant, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)  <b>Exemples</b> de variations possibles :  
9	<b>Poisson en arrière</b> (roulement sur le dos, passage sur l'épaule avec un mouvement à bascule, dos cambré, roulement sur la poitrine)	Début : Position finale : Mouvements des jambes :	Debout, assis, etc. Couché à plat, sur les genoux, en passant en grand écart, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, en pédalant, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)  <b>Exemples</b> de variations possibles :  
10	<b>Rotation latérale en passant par un pont, en terminant avec un grand écart</b>	Début : Position finale : Mouvement des jambes :	Sur les genoux, debout, etc Debout Grand écart avec flexion dorsale debout <b>Exemple</b> de variation possible :  
11	<b>Rotation latérale avec flexion du tronc en arrière</b>	Début : Appui intermédiaire : Appui possible : Position finale : Mouvement des jambes :	Debout, sur les genoux, etc. Une main, deux mains, les coudes, la poitrine, etc. En passant par un pont sur 1-2 jambes, ou avec les jambes qui ne touchent pas le sol Debout, sur les genoux, couché à plat, etc. Les jambes ensemble, successivement, en écart, etc, avec le(s) genou(x) plié(s) ou tendu(s)  <b>Exemples</b> de variations possibles :  

12	<b>Saut plongé</b>	En vol :	Avec un grand écart de 180°, sans grand écart de 180°
		Technique :	Tendu, sur une épaule, etc.
		Position finale :	Debout, sur les genoux, en passant en grand écart, etc.
		Mouvement des jambes :	Genoux pliés, genoux tendus, les jambes successivement (pour la roulade)
13	<b>Rotation avec une jambe en haut (comme un tour plongé mais pas une DB)</b>	Phase intermédiaire :	Avec le tronc horizontal ou plus bas, avec ou sans appui de la main
		Position finale :	Tronc penché/en haut dans différentes directions, fin sur le sol, etc.
		Mouvement des jambes :	Avec le(s) genou(x) pliés, à n'importe quelle phase, avec les genoux tendus <b>(mais pas de DB en tour plongé)</b>

**Note sur le saut plongé :** Cet élément pré-acrobatique consiste en un saut (**la phase de vol est requise ; le grand écart n'est pas requis**) avec flexion du tronc en avant suivi directement par une roulade. La phase de vol fait partie de l'élément de rotation.

### 6.5.9.2. Rotations verticales

No	Catégories	Exemples de possibilités de variation
1	<b>En vol :</b> <b>Saut/sautillés/sautillés avec tour</b>	Positions des jambes choisies librement (tendues ou pliées) pendant le vol
2	<b>Debout :</b> <b>Pas en tournant ou rotation sur deux pieds</b>	Positions des jambes et/ou du tronc choisies librement dans une forme fixe ou dynamique
3	<b>Debout : 1 pied</b> <b>Rotation sur un pied sur le sol</b>	Positions des jambes et/ou du tronc choisies librement dans une forme fixe ou dynamique
4	<b>Assis :</b> <b>Roulade latérale, avec ou sans passage en grand écart</b>	Tronc droit ; la rotation peut commencer debout ou assis mais se termine toujours dans une position au sol. Positions des jambes choisies librement, y compris le possible passage par n'importe quelle position de grand écart



<b>4</b>	<b>Couché : Roulade de côté</b>	<p>Le corps tourne latéralement, couché sur le sol, du début à la fin de la rotation. Position des jambes choisie librement.</p> <p><b>Exemples</b> de variations possibles :</p>
----------	-------------------------------------	---





#### 6.5.10. Valeur d'une CR : 0.10











- 6.5.10.1.** La valeur de base d'une **CR** peut être augmentée par des critères supplémentaires. Ces critères supplémentaires peuvent être exécutés pendant le lancer de l'engin, sous le vol de l'engin et/ou pendant la reprise de l'engin.
- 6.5.10.2.** Les critères supplémentaires doivent être exécutés par la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale pour être valable et sont attribués une fois par collaboration (seulement sur le lancer ou seulement sur la reprise) dans l'ordre chronologique. Les éventuels critères doivent être exécutés de manière identique par toutes les gymnastes exécutant la rotation pour être valable.
- Si exécuté avec le **même engin** (par ex. : deux ballons) :  
Exécution identique (par ex. : deux ballons sont repris de manière identique « sans l'aide des mains »)
  - Si exécuté avec **différents engins** (par ex. : un ballon et un cerceau) :  
Critère identique, exécuté avec différents engins (par ex. : le ballon et le cerceau sont repris « sans l'aide des mains »)

6.5.11. Tableau des critères additionnels pour une CR

<b>Symbole</b>	<b>Critères pour chaque gymnaste exécutant l'action principale : +0.10, une fois par CR</b>
<b>CR2 or CR3</b>	<b>Pour chaque gymnaste supplémentaire exécutant l'action principale</b>
<b>Note</b>	<b>Les gymnastes exécutant l'action principale doivent exécuter une(des) rotation(s) identique(s), <b>simultanément ou en très rapide succession</b>, pour être valable et chaque gymnaste exécutant l'action principale doit reprendre un engin</b>

<b>Symbole</b>	<b>Critères seulement pour CR (<b>gymnaste(s)</b> exécutant l'action principale)</b>
Série +0.20, <b>indépendamment du nombre de gymnastes</b>	<b>Eléments pré-acrobatiques, 2 ou plus, identiques, ininterrompus, autour de l'axe frontal ou sagittal, illusions (<b>dans n'importe quelle direction</b>) exécutés sous le vol de l'engin</b>

<b>Symbole</b>	<b>Critères généraux pendant le lancer ou la reprise de l'engin : + 0.10 une fois par CR</b>
	<b>En dehors du champ visuel pour la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale de la collaboration</b>
	<b>Sans l'aide des mains de la(des) gymnaste(s) exécutant l'action principale de la collaboration</b>
	<b>Sous la jambe / les jambes <b>pour la(les) gymnaste(s) exécutant l'action principale de la Collaboration</b></b>
	<b>Reprise avec un long roulement sur minimum 2 segments du corps, <b>pour les gymnaste(s) exécutant l'action principale de la Collaboration</b></b>
<b>Note</b>	<b>Lorsque la gymnaste exécutant l'action principale est aidée par une partenaire dans l'exécution du lancer ou de la reprise avec critère, les deux gymnastes doivent exécuter le critère pour qu'il soit valable.</b>

<b>Explications/Exemples : une fois par CR</b>	
 CR2	<b>0.30</b>
  CR2	<b>0.40</b>
CR2  	<b>0.40</b>
 CR2 	<b>0.30</b>
 CR2  	<b>0.30</b>

Symbole	Critère général sous le vol de l'engin : +0.10, une fois par CR
⊖	Passage par-dessus, par-dessous ou à travers un ou plusieurs engins et/ou gymnastes, une fois <u>Passage par-dessus un obstacle :</u> Lorsque l'obstacle est l'engin : <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'engin doit être levé au moins à la hauteur du genou de la gymnaste debout dans une position fixée, ou</li> <li>• l'engin est en mouvement libre sur le praticable</li> </ul> Lorsque l'obstacle est <b>une(des) gymnaste(s)</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passage par-dessus une construction de segments du corps d'au minimum 2 gymnastes</li> <li>• Passage par-dessus le centre de minimum 1 gymnaste (par ex. debout, à genoux, coucher)</li> </ul> <u>Passage par-dessous un obstacle :</u> Lorsque l'obstacle est l'engin : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un engin ou plus tenu par un minimum de 2 gymnastes</li> <li>• (non valable pour le passage sous l'engin en vol)</li> </ul> Lorsque l'obstacle est <b>une(des) gymnaste(s)</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• une construction de segments du corps d'au minimum 2 gymnastes</li> <li>• une gymnaste portée</li> <li>• une gymnaste en vol</li> </ul> <u>Passage à travers :</u> engin ou gymnastes
Symbole	Critère spécifique sous le vol de l'engin : +0.30, une fois par CR
∅	Passage à travers l'engin d'une partenaire en vol (l'engin n'est ni tenu par les partenaires ni par la gymnaste qui passe) et qui est repris en vol par une autre gymnaste

## 6.6. Collaboration avec lancer grand/long/large de plusieurs engins (C↗)

**6.6.1. Définition :** un **grand lancer simultané (plus de 2 fois la taille de la gymnaste) ou un lancer long (min. 8 m.) de deux ou plusieurs engins** lancés par une gymnaste à ses partenaires (pas à elle-même), exécuté de l'une des manières suivantes :

**6.6.1.1.** Deux engins lancés dans des directions différentes l'un de l'autre

6.6.1.1.1. *Directions opposées* : chaque engin est lancé dans une direction à 180° à l'opposé de l'autre

**6.6.1.2.** Trois engins ou plus lancés dans la même ou dans des directions opposées : ils peuvent être lancés dans une construction unie aussi longtemps qu'il y a 3 engins

**6.6.1.3.** Le nombre d'engins qui doivent être lancés par la **même gymnaste** pour que la C↗ soit valable :

- Minimum 2 engins
- 2 massues non reliées + 1 engin supplémentaire (2 massues non reliées sont considérées comme 1 engin). **Exemple :** 2 massues non reliées



- 1 massue + 1 engin supplémentaire (dans un exercice avec deux types d'engin)

- 2 massues reliées ensemble + 1 engin supplémentaire (2 massues reliées ensemble sont considérées comme 1 engin). **Exemple :**



- 2 massues reliées ensemble (1 engin) + 2 massues reliées ensemble (1 engin) sont valables si elles sont lancées dans des directions opposées. **Exemple :**



- Les massues peuvent être reliées ensemble et lancées en une seule construction (chaque paire de 2 massues reliées est considérée comme 1 engin). **Exemple :**



**6.6.2. Valeur :** attribuée une fois, indépendamment du nombre de gymnastes qui exécutent le(s) lancer(s)

**6.6.2.1. Collaboration isolée  $C \rightarrow$  :** Valeur **0.30** : lorsque toutes les cinq gymnastes sont impliquées dans le lancer des engins, y compris en assistant une partenaire dans le lancer de cette partenaire, et/ou en reprenant l'engin

- Trois engins ou plus lancés dans la même direction ou dans des directions opposées : ils peuvent être lancés dans une construction aussi longtemps qu'il y a un minimum de 3 engins

**6.6.2.2. Combinée avec une CR :** Valeur **0.30**: Lorsque le lancer de plusieurs engins est exécuté par la gymnaste qui exécute l'action principale dans une **CR** : la valeur de  $C \rightarrow$  est additionnée à la valeur de la **CR**. Cela sera considéré comme une Collaboration.

- Deux engins lancés dans des directions opposées l'un de l'autre : pas valable avec des engins reliés.
- Trois engins ou plus lancés dans la même direction ou dans des directions opposées : ils peuvent être lancés dans une construction aussi longtemps qu'il y a 3 engins.

**6.6.2.3.** La valeur de base d'une collaboration avec lancer de plusieurs engins  $C \rightarrow$  peut être augmentée par des critères additionnels :

Symbole	Critères additionnels pour $C \rightarrow$ + 0.10 sur le lancer
$\otimes$	Lancer d'un engin ou plus en dehors du champ visuel
$\neq$	Lancer d'un engin ou plus sans l'aide des mains
$\neq$	Lancer d'un engin ou plus sous la jambe / les jambes

## 6.7. Collaboration avec reprise de plusieurs engins ( $C \downarrow$ )

**6.7.1. Définition :** une reprise simultanée ou en rapide succession de plusieurs engins depuis un grand lancer (plus de 2 fois la taille de la gymnaste) ou depuis un lancer long (min. 8 m.) de deux ou plusieurs engins reçus de ses partenaires (pas d'elle-même) :

**6.7.1.1.** Il n'est pas possible d'avoir les mêmes engins lancés ensemble pour  $C \rightarrow$  et pour  $C \downarrow$

**6.7.2. Valeur :** attribuée une fois, indépendamment du nombre de gymnastes qui exécutent la(s) reprise(s)

**6.7.2.1. Collaboration isolée (C↓) :** Valeur **0.30** : lorsque toutes les cinq gymnastes sont impliquées dans la reprise des engins, y compris en assistant une partenaire dans la reprise de cette partenaire, et/ou en lançant l'engin.

- Deux engins repris simultanément de partenaires différentes : **la gymnaste doit reprendre deux unités séparées, et non pas une simple construction de plusieurs engins. Les deux unités peuvent être deux engins seuls, deux sets séparés de massues reliées, deux constructions séparées, ou toutes combinaisons de celles-ci.**

**6.7.2.2. Combinée avec une CR (C↓) :** Valeur **0.30** : lorsque la **reprise de plusieurs engins** est exécutée par la gymnaste qui exécute l'action principale dans une **CR** : la valeur de la collaboration est additionnée à la valeur de la **CR**. **Cela sera considéré comme une Collaboration.**

- Deux engins repris simultanément de différentes partenaires : pas valable avec des engins reliés.

**6.7.2.3.** La valeur de base d'une **collaboration avec reprise de plusieurs engins (C↓)** peut être augmentée par des critères additionnels.

Symbole	Critères additionnels pour C↓ + 0.10 sur la reprise
⊗	Reprise d'un/plusieurs engins en dehors du champ visuel
≠	Reprise d'un/plusieurs engins sans l'aide des mains
↗	Lancer d'un engin ou plus sous la jambe / les jambes

Collaborations combinées		
Explications / Exemple		
⊗ CR2	0.30	1 Collaboration
⊗ C↗ + CR2	0.10+0.30+0.20	1 Collaboration
≠ ⊗ C↗ <del>≠</del> CR2	0.20+0.30+ 0.20 Critères sur le lancer, attribués une fois	1 Collaboration
≠ ⊗ CR2 + C↓ <del>≠</del>	0.10+0.10+0.20+0.30 Critère sur le lancer ou sur la reprise	1 Collaboration

**6.8.** C↗ / C↓ peuvent être combinées avec une CR au maximum 3 fois dans un exercice ; les collaborations additionnelles combinées ne seront pas évaluées (CR additionnelle + lancer/reprise multiple = 0.00).

## 6.9. Collaborations avec porté/appui de gymnaste (CL)

**6.9.1. Le Porté / L'Appui** est un type **optionnel (non requis)**, spécifique de collaboration dans les exercices d'ensemble exécuté en portant ou en tenant la(les) gymnaste(s) à un certain niveau d'élévation.

**6.9.2.** Le porté (CL) peut être exécuté avec des positions variées de la gymnaste « portée » en l'air, soulevée au-dessus du niveau de l'épaule des partenaires debout.

**Note :** lorsqu'une gymnaste, soutenue par une partenaire, exécute une rotation exécutée en dessous du niveau de l'épaule d'une partenaire debout, cela n'est pas considéré comme une collaboration avec un porté (CL).

**6.9.3.** Les gymnastes peuvent être soulevées dans une position élevée, ou « portées », mais pas plus de 4 secondes depuis le moment où elles sont soulevées. Les gymnastes ne peuvent pas être lancées, poussées, trainées ou repoussées à n'importe quel moment du porté.

**6.9.4. Valeur :** attribuée une fois, indépendamment du nombre de gymnastes portées

**6.9.4.1. Collaboration isolée (CL) : Valeur 0.20 :** lorsque toutes les cinq gymnastes sont impliquées dans le porté / l'appui de la gymnaste, y compris en soulevant la partenaire ou en étant portée/soulevée.

## 6.10. Les collaborations sont valables si elles sont exécutées par toutes les 5 gymnastes sans l'une des fautes suivantes :

- Toutes les 5 gymnastes ne participent pas à(aux) action(s) de la collaboration
- Perte de l'engin, y compris 1 ou 2 massues
- Perte d'équilibre avec appui sur la main ou l'engin ou chute de la gymnaste
- Collision des gymnastes
- Collision des engins
- Gymnaste ou engin immobile / gymnaste sans engin, chacun pour **plus de 4 secondes**
- Une gymnaste est dans un porté pour plus de 4 secondes
- Exécuté avec un élément interdit
- Eléments pré-acrobatiques avec une technique non autorisée (**exemple** : roulade avec un temps de vol)
- **DC non exécutée selon sa définition**

Explication : Difficulté de collaboration	
<i>Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable avec un nœud dans le ruban ?</i>	<i>Voir #6.9. La difficulté de collaboration sera valable si les exigences de la difficulté sont remplies. Une pénalisation en Exécution sera appliquée.</i>
<i>Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable quand le ballon est repris à deux mains durant l'action principale ?</i>	
<i>Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable quand le cerceau est repris de manière incorrecte avec un contact involontaire avec le corps ?</i>	
<i>Est-ce qu'une difficulté de collaboration est valable si – après l'action principale – une gymnaste reprend l'engin en vol avec deux pas ou plus ?</i>	

### 6.11. Eléments interdits avec une collaboration

- Toutes les actions ou positions maintenues en appui sur une ou plusieurs partenaires, sans contact au sol, **pendant plus de 4 secondes**
- Porter ou traîner une gymnaste sur le sol **pendant plus de 4 secondes**
- Marcher - avec plus de deux appuis - sur une ou plusieurs gymnastes regroupées
- Grand écart frontal ou latéral au sol, avec arrêt dans la position
- Appui sur une ou deux mains ou sur les avant-bras sans aucun autre contact avec le sol, sans renversement/roues et avec arrêt dans la position verticale
- Eléments de rotation exécutés avec une phase de vol
- Former de pyramides

**7. NOTE DE DIFFICULTE (D) :** Les juges-D évaluent les difficultés, appliquent la note partielle et déduisent les pénalisations possibles, respectivement :

#### 7.1. Le premier sous-groupe de juges-D (DB)

Difficulté	Minimum	Pénalisation 0.30
Difficultés corporelles sans échange (DB) dans l'ordre de performance	Minimum 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moins de 4 <b>DB</b> exécutées</li> <li>• Moins de 1 Difficulté de chaque groupe corporel (<math>\wedge</math>, T, <math>\delta</math>) : pénalisation pour chaque groupe manquant</li> <li>• 1 Difficulté de chaque groupe corporel n'est pas exécutée simultanément <b>ou en très rapide succession (pas en sous-groupes)</b> par toutes les 5 gymnastes</li> </ul>
Difficultés avec échange (DE) : dans l'ordre de performance	Minimum 4	Moins de 4 <b>DE</b> exécutées
Ondes totales du corps (W)	Minimum 2	Pénalisation pour chaque <b>W</b> manquante

#### 7.2. Le deuxième sous-groupe de juges-D (DA)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Collaborations CC	Minimum 3	Pénalisation pour chaque CC manquante
Collaborations CR	Minimum 3	Pénalisation pour chaque CR manquante
Collaborations $c \nearrow$ / $c \Downarrow$	Minimum 3	Pénalisation pour chaque $c \nearrow$ / $c \Downarrow$
Eléments spécifiques fondamentaux de l'engin	Minimum 2 de chaque	Pour chaque élément manquant  Pénalisation pour chaque élément spécifique fondamental non exécuté simultanément ou en rapide succession

**1. EVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL ARTISTIQUE**

- 1.1. Les juges du panel Artistique (A) évaluent la composition et la performance artistique par rapport aux standards d'une perfection esthétique.
- 1.2. Les juges-A ne se préoccupent pas de la Difficulté d'un exercice. Le jury est obligé de déduire de manière égale toute erreur de même importance indépendamment de la difficulté de l'élément.
- 1.3. Les juges du panel-A doivent maintenir des connaissances à jour concernant la gymnastique rythmique contemporaine, doivent connaître à tout moment ce à quoi on doit couramment s'attendre d'une composition, et doivent savoir comment les standards changent alors que le sport évolue. Dans ce contexte, ils doivent aussi savoir ce qui est possible, ce qui est raisonnable d'attendre, ce qui est une exception, et ce qui est spécial.
- 1.4. **La note finale A** : la somme des déductions artistiques est soustraite de **10.00 points**.

**2. STRUCTURE ARTISTIQUE ET PERFORMANCE : OBJECTIFS DE LA COMPOSITION**

- 2.1. La gymnastique rythmique est définie par une composition unique construite autour d'un choix musical spécifique. La musique spécifique guide les choix de tous les mouvements, et toutes les composantes de la composition sont créées dans une relation harmonieuse les unes avec les autres.
- 2.2. La musique inspire la chorégraphie en établissant la cadence, le thème des mouvements et la structure de la composition ; elle n'est pas un arrière-plan pour des éléments corporels et des éléments de l'engin.
- 2.3. Les éléments suivants doivent être pris en considération dans le choix de la musique :
  - Le caractère de la musique doit être choisi en respectant l'âge, le niveau technique, et les qualités artistiques des gymnastes, ainsi que les normes éthiques.
  - La musique doit permettre aux gymnastes de performer à leur meilleur niveau.
  - La musique doit soutenir la meilleure exécution possible.
- 2.4. Des bruits qui n'ont pas un caractère musical typique pour la Gymnastique Rythmique sont interdits (**Exemples**: sirènes, moteurs de voiture, etc.).
- 2.5. Avant les premiers mouvements de la (des) gymnaste(s), une introduction musicale de **4 secondes au maximum** est tolérée ; une introduction musicale de **plus de 4 secondes** est pénalisée.
- 2.6. L'excellence artistique est atteinte quand la structure de la composition et la performance artistique développent clairement et pleinement les composantes suivantes pour créer une idée directrice (« l'histoire » de l'exercice) du début à la fin de l'exercice :
  - Le caractère du style des mouvements se trouve dans les combinaisons de pas de danse et aussi dans les mouvements de connexion entre les difficultés et dans les difficultés elles-mêmes
  - L'expressivité des mouvements
  - Les contrastes dans le **tempo**, le caractère et l'intensité des mouvements à la fois de l'engin et du corps qui reflètent les contrastes dans la musique



- Le placement stratégique des mouvements spécifiques du corps et de l'engin sur des accents ou phrases musicaux spécifiques pour créer un impact ou un effet : des impressions visuelles distinctives, désirées et produites pour le spectateur (par ex. : un moment destiné à créer un « moment » visuel, mémorable dans la performance).
- Les connexions entre les mouvements et les difficultés qui sont intentionnellement et stratégiquement chorégraphiées pour lier un mouvement à un autre d'une manière fluide et harmonieuse
- La variété dans les relations entre les gymnastes et les engins créées avec les 5 gymnastes à travers leurs formations, l'organisation du travail collectif et les types de collaborations exécutés.

## 2.7. EVALUATION

- Il n'y a pas de pénalisation quand la composante artistique est entièrement priorisée et pleinement réalisée tout au long de la composition du début à la fin.
- Les composantes artistiques qui sont sous-développées ou seulement développées dans certaines phases de l'exercice seront pénalisées.
- Les fautes en relation avec le mouvement et le rythme ou les connexions illogiques seront pénalisées à chaque fois.

## 3. CARACTERE

**3.1.** Les mouvements ont un style clairement défini soulignant l'interprétation unique par les gymnastes de l'ensemble du caractère de la musique ; ce style ou ce caractère des mouvements est développé du début à la fin de l'exercice.

**3.2.** Le caractère identifiable est reconnu par les mouvements corporels et de l'engin à travers l'exercice, y compris :

- Les mouvements de préparation avant les difficultés
- Les mouvements transitoires entre les difficultés
- Pendant les **DB** et/ou la fin de la **DB**
- Pendant les **CC**
- Les ondes corporelles
- Les pas de connexion stylisés qui lient les **DB, DE, R, DC**
- Sous les lancers/pendant le vol de l'engin pendant les **DE/DC**
- Pendant les reprises
- Pendant les éléments de rotation
- Les changements de niveaux
- Les éléments d'engin de liaison qui soulignent le rythme et le caractère

**3.3.** Les changements dans le caractère de la musique doivent refléter les changements dans le caractère des mouvements ; ces changements doivent être harmonieusement combinés.

**3.4.** Les combinaisons de pas de danse sont évaluées pour elles-mêmes; c'est pourquoi elles ne sont pas incluses dans l'évaluation du « caractère des mouvements ».

## 4. COMBINATIONS DE PAS DE DANSE

**4.1.** Une combinaison de pas de danse est une séquence spécifique de mouvements avec le corps et l'engin dédiée à exprimer l'interprétation stylisée de la musique : c'est pourquoi, une **combinaison de pas de danse doit avoir un caractère défini dans les mouvements**. C'est chorégraphié selon **le caractère, le rythme, le tempo et les accents de la musique**.

Les mouvements stylisés des segments corporels, **le tempo** et l'intensité des mouvements, et le choix des modalités de déplacement doivent être choisis avec soin selon la musique spécifique sur laquelle ils sont exécutés.

La construction des mouvements doit avoir pour objectif d'inclure tous les segments corporels en accord avec la musique spécifique en incluant la tête, les épaules, les mains, les bras, les hanches, les jambes, les pieds, etc.

**4.2.** Chaque composition doit avoir un **minimum de 2 combinaisons de pas de danse**.

**4.3.** Chaque combinaison de pas de danse doit être exécutée avec les exigences suivantes pour être valable ; l'absence de l'une de ces exigences dans chacune des combinaisons de pas de danse invalide la combinaison et une pénalisation sera appliquée (voir tableau #16) :

- Une durée minimale de **8 secondes avec l'engin en mouvement** : en commençant par le premier mouvement de danse, tous les pas doivent être clairs et visibles pendant toute la durée.
- Pendant les 8 secondes minimales requises, de grands lancers et des éléments pré-acrobatiques ne peuvent pas être exécutés. Une série de pas avec du caractère, exécutée pendant moins de 8 secondes en raison de la structure de la composition ou en raison de la présence d'élément(s) **CC** qui interrompent le caractère des mouvements, n'est pas valable en tant que combinaison de pas de danse.
- **Un caractère défini** :

**4.3.1. Un caractère défini des mouvements** : des pas qui reflètent un style ou un thème de mouvements, tels que mais pas limités à :

- *Tout pas de danse classique*
- *Tout pas de danse de salon*
- *Tout pas de danse folklorique*
- *Tout pas de danse moderne*
- *Etc.*

**4.3.2.** Les combinaisons de pas de danse doivent inclure une variété de mouvements spécifiquement utilisés pour les besoins chorégraphiques du caractère et de l'effet voulu. Des **DB** telles qu'un saut « cabriole », un équilibre en « passé », etc. qui ont leur origine dans une danse traditionnelle et une valeur de 0.10, peuvent être inclus dans les combinaisons de pas de danse.

- **Mouvements en harmonie avec le rythme**
- **2 modalités de déplacement par toutes les gymnastes** : les modalités de déplacement (le mode dans lequel la gymnaste se déplace/bouge sur le praticable) doivent être variées et diverses, en harmonie avec le style spécifique de la musique et le caractère des mouvements, *et ne doivent pas être des mouvements génériques à travers le praticable (comme de la marche, des petits pas, de la course) avec un maniement de l'engin.*

**4.4.** La combinaison de pas de danse (S) ne sera pas valable dans les cas suivants :

- Moins de 8 secondes de danse exécutée selon #4.3.1.- #4.3.2
- Engin statique
- Grand lancer pendant la combinaison **S**
- Éléments pré-acrobatiques pendant la combinaison **S**
- **R** pendant **S**
- Perte de l'engin pendant les 8 secondes consécutives
- Perte de l'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin
- Perte totale d'équilibre avec chute de la gymnaste pendant les 8 secondes
- La combinaison en entier est exécutée au sol

### Explications

*Si un ensemble exécute 8 secondes de pas en remplissant toutes les exigences de #4.3 et, ensuite, un membre de l'ensemble perd l'engin, l'ensemble respecte la définition et la combinaison de pas de danse est valable avec toutes les pénalisations techniques correspondantes.*

*Si un ensemble exécute des pas de danse pendant 16 secondes : 2 combinaisons peuvent être valables aussi longtemps que chacune des 2 combinaisons remplit les exigences de #4.3 à l'intérieur des 16 secondes. Si la durée de 16 secondes ne remplit qu'une fois les exigences, c'est une combinaison.*

## 5. EXPRESSION CORPORELLE

- 5.1. Un ensemble transforme un exercice structuré en une performance artistique basée sur l'expressivité collective des gymnastes.
- 5.2. L'expression corporelle est une union de force et d'énergie entre la beauté et l'élégance des mouvements.
- 5.3. La beauté et la finesse peuvent être exprimées par une ample participation des différents segments corporels (la tête, les épaules, le tronc, la cage thoracique, les mains, les bras, les jambes ainsi que le visage) de la manière suivante :
- la plasticité de mouvements souples et/ou subtils qui transmettent le caractère
  - des accents soutenus
  - l'intensité du caractère des mouvements.
- 5.3.1. Indépendamment de la morphologie et de la taille des gymnastes, les mouvements des segments corporels sont exécutés avec une portée, une largeur et une extension maximales.
- 5.3.2. Les gymnastes sont dans une énergie et une expression en lien avec la musique qui engage le public dans leur performance.
- 5.3.3. Les performances, où l'intensité de l'expression corporelle et du visage est sous-développée ou non identifiable (par ex. une habilité limitée à exprimer une interprétation développée de la musique et de la composition) et/ou il y a un manque d'équilibre dans l'intensité et dans l'énergie entre les 5 gymnastes en tant qu'unité expressive, sont pénalisées.

## 6. CHANGEMENTS DYNAMIQUES : CREATION DE CONTRASTES

- 6.1. Une composition structurée autour d'un morceau de musique spécifique utilise les changements dans le **tempo** et l'intensité pour construire une idée directrice et créer des effets visuels reconnaissables par les spectateurs.
- 6.2. Le **tempo** et l'intensité des mouvements de l'ensemble, ainsi que les mouvements de leurs engins, doivent refléter les changements dans la vitesse et le dynamisme de la musique. Un manque de contraste dans la vitesse peut créer une monotonie et une perte d'intérêt pour les spectateurs.
- 6.3. Les contrastes dans le **tempo** et l'intensité des mouvements en harmonie avec les changements dans la musique, ou créés pour un effet très spécifique (qui comprend des petites pauses stratégiques), sont présents tout au long de l'exercice.

#### **6.4. Les changements dynamiques peuvent être créés par le contraste dans le tempo et l'intensité des mouvements par une ou plusieurs gymnastes.**

- 6.4.1. Un minimum de 1 changement dynamique doit être créé par toutes les 5 gymnastes ensemble.
- 6.4.2. Le 2<sup>ème</sup> changement dynamique requis restant peut être créé par 1-5 gymnastes selon la musique et la chorégraphie, pour autant que ce moment de contraste puisse être visuellement reconnaissable par les juges.
- 6.4.3. Il est recommandé d'avoir plus de 3 changements dynamiques pour soutenir l'impact visuel si la musique et la chorégraphie permettent ces contrastes.

#### **6.5. Les compositions avec moins de 3 changements dynamiques, y compris 1 changement dynamique créé par les 5 gymnastes ensemble, seront pénalisées (voir Tableau # 16).**

### **7. EFFETS AVEC LE CORPS ET L'ENGIN**

**7.1.** L'union d'éléments spécifiques avec des accents spécifiques crée un effet qui est reconnaissable par les spectateurs ; le but de tels effets est de contribuer à la relation originale entre la musique spécifique et les mouvements spécifiques développés par l'ensemble (une composition unique, qui se distingue de toutes les autres parce que la relation entre les mouvements est conçue pour chaque arrangement spécifique de la musique).

- Les mouvements, à la fois simples et complexes, peuvent créer un effet quand ils sont exécutés avec une intention claire, qui est de souligner un moment spécifique dans la musique avec une certaine image visuelle.
- Les exemples suivants sont des possibilités, mais non limitées, de manière de créer des effets quand ils sont coordonnés avec des accents/phrases spécifiques dans la musique :

**7.1.1.** Les **DB, DE, DC, R** sont placés sur des accents musicaux spécifiques qui sont forts, clairs et peuvent s'accorder à la perfection avec l'énergie et l'intensité de la Difficulté.

**7.1.2.** Les éléments, les plus uniques, sont placés sur les accents ou les phrases les plus intéressants de la musique avec le maximum d'impact pour souligner la relation entre la musique et le mouvement.

**7.1.3.** Créer une relation ou un mouvement avec l'engin qui est inattendu (un « effet de surprise » en contraste avec ce qui est attendu).

**7.1.3.1.** Les constructions avec le corps et/ou l'engin qui créent des images visuelles en harmonie avec des repères de la musique ; les constructions peuvent être statiques en tant qu'image fixe ou dynamique en tant que partie intégrante d'une DC.

**7.1.3.2.** L'organisation spécifique du travail collectif liée de manière unique avec les points forts de la musique.

**7.1.3.3.** Les relations créées en sous-groupes : les segments corporels des gymnastes (jambes, bras) sont interconnectés pour des raisons chorégraphiques et/ou leurs corps sont en relation thématique, dynamique les unes avec les autres, ceci valorise à la fois le caractère et l'identité des mouvements de l'ensemble.

**7.1.3.4.** Les connexions chorégraphiques entre les difficultés.

**7.1.3.5.** Les trajectoires et les directions différentes des éléments d'engin (**Exemple** : très grand lancer, en avant, de côté, bas, etc.) ainsi que les plans de l'engin doivent être utilisés avec les accents ou phrases spécifiques dans la musique afin de distinguer chaque élément de l'engin de manière unique.

7.2. Les compositions sans 2 effets avec le corps et/ou l'engin avec la musique seront pénalisées (voir Tableau # 16).

7.2.1. Les changements dynamiques par nature créent leur propre effet et sont évalués séparément ; c'est pourquoi, ils ne peuvent pas être utilisés pour remplir cette condition spécifique.

## 8. TRAVAIL COLLECTIF

### 8.1. Organisation du travail collectif

- La caractéristique typique de l'exercice d'ensemble est la participation de chaque gymnaste au travail homogène de l'ensemble, dans un esprit de coopération.
- Chaque composition doit avoir différents types d'organisation dans le travail collectif.

<b>Explications Types de travail collectif</b>	
1.	<b>Synchronisation</b> : exécution simultanée du <b>même</b> mouvement, avec la même amplitude, vitesse, dynamisme, etc.
2.	<b>Exécution en chorale</b> : exécution simultanée de <b>différents</b> mouvements (par les 5 gymnastes ou en sous-groupes) avec <b>différente</b> amplitude ou vitesse ou direction.
3.	<b>Rapide succession ou « canon »</b> : exécution par les 5 gymnastes (ou sous-groupes), une après l'autre. Le mouvement commence immédiatement après ou pendant le même mouvement de la gymnaste ou du sous-groupe précédent.
4.	<b>Contraste</b> : exécution par les 5 gymnastes (ou en sous-groupes) en contraste avec la vitesse (lent-rapide) ou l'intensité ("forte-piano") ou le niveau (debout-au sol) ou la direction ou le mouvement (pause-continue).

- Tandis que les différents types de travail collectif peuvent être organisés dans n'importe quelles composantes de la Difficulté (DB, DE, W, éléments fondamentaux de l'engin, R, DC), un type de travail collectif est requis et doit être présent dans une composante de l'Artistique : Pas de danse, changements dynamiques, connexions entre les difficultés/transitions entre les formations, etc.
- Moins de 1 type d'organisations du travail collectif présent dans une composante de l'Artistique sera pénalisé.

## 9. FORMATIONS

9.1. Les formations doivent être créées avec de la variété dans les éléments suivants :

- *Placements à différentes places sur le praticable : au centre, dans les coins, diagonales, lignes*
- *Dessins : cercles, lignes dans toutes les directions, triangles, etc.*
- *Amplitude : taille/profondeur du dessin (large, rapprochée, etc.)*

9.2. Les formations qui manquent de variété seront pénalisées pour variété insuffisante dans le dessin et/ou l'amplitude des formations (déséquilibre entre formations larges et rapprochées) et, ou lorsque la même formation est maintenue au même endroit pendant plus de 2 difficultés à la suite.

## 10. UNITE

Créer une relation harmonieuse entre toutes les composantes artistiques a pour but de créer une idée unifiée. La continuité des mouvements, avec l'expression corporelle du début à la fin, établit de l'harmonie et de l'unité. Une ou plusieurs faute(s) technique(s), qui interrompt l'unité de la composition en forçant la gymnaste à cesser l'exécution de sa composition ou qui l'empêche de réaliser une image artistique pendant quelques secondes, est pénalisée une fois en tant que pénalisation générale à la fin de l'exercice.

## 11. CONNEXIONS

- 11.1. Une connexion est un « lien » entre deux mouvements ou difficultés.
- 11.2. Tous les mouvements doivent être dans une relation logique, intentionnelle entre eux afin qu'un mouvement/élément s'enchaîne avec le prochain pour une raison identifiable.
- 11.3. Ces liens entre les mouvements donnent aussi l'opportunité de renforcer le caractère de la composition.
- 11.4. Les éléments sont liés de manière fluide et logique sans préparations prolongées ou arrêts non nécessaires qui ne soutiennent pas le caractère de la composition ou qui ne créent pas d'effet.
- 11.5. Les éléments qui sont arrangés ensemble sans un but clair deviennent une série d'actions sans rapport, qui nuit à la fois au développement de l'histoire et à l'identification unique de la composition. De telles connexions sont définies ainsi :
  - Les difficultés liées ensemble sans une relation claire
  - Des transitions d'un mouvement ou d'une difficulté à un(e) autre qui sont abruptes, illogiques ou prolongées
  - Des transitions entre les formations exécutées en changeant les positions sur le praticable sans intérêt chorégraphique
- 11.6. Des connexions bien développées et/ou des pas de liaison sont nécessaires pour créer une harmonie et une fluidité ; une composition construite avec une série d'éléments sans lien sera pénalisée. **Des connexions illogiques seront pénalisées de 0.10 à chaque fois jusqu'à 1.00 points.**

## 12. RYTHME

- 12.1. Les mouvements de l'ensemble ainsi que de l'engin doivent être en corrélation précise avec les accents de la musique et les phrases musicales ; les mouvements de l'ensemble et ceux de l'engin doivent souligner le tempo/l'allure de la musique.
- 12.2. Les mouvements qui sont exécutés séparément des accents de la musique ou de manière déconnectée par rapport au tempo établi par la musique sont **pénalisés à chaque fois de 0.10 jusqu'à 2.00 points.**

### Exemples :

- Quand les mouvements sont visiblement soulignés avant ou après les accents
  - Quand un accent clair dans la musique est « passé à travers » et n'est pas souligné par un mouvement
  - Quand les mouvements sont de manière non intentionnelle en retrait de la phase musicale
  - Quand le tempo change et l'ensemble est au centre de mouvements plus lents et ne peut pas refléter le changement dans la vitesse (en dehors du rythme)
- 12.3. La fin de la composition doit être en corrélation précise avec la fin de la musique. Quand l'ensemble termine son exercice et reste dans sa position finale avant la fin de la musique ou termine son exercice après la fin de la musique, ce manque d'harmonie entre la musique et les mouvements à la fin de l'exercice sera pénalisé.

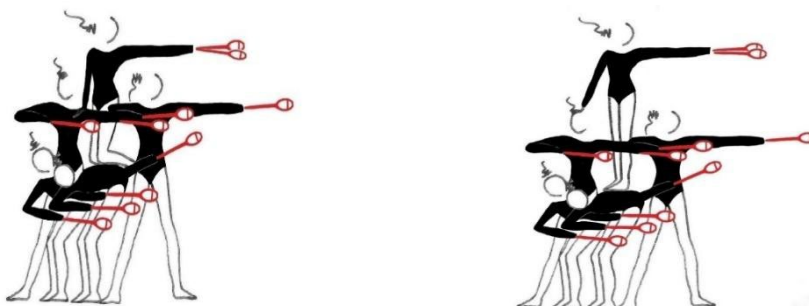
## 13. CONSTRUCTION/POSITIONS SURELEVEES

**13.1. Au début ou à la fin de l'exercice**, il est possible d'utiliser des éléments ou poses où une gymnaste est soulevée, avec appui sur une(d') autre(s) gymnaste(s) et/ou les engins, pour autant que :

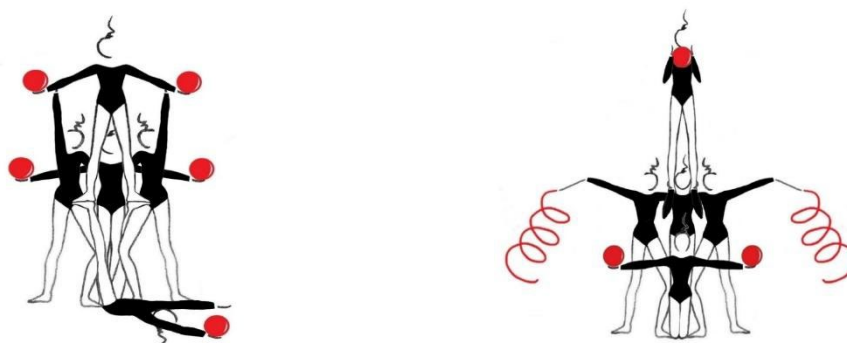
- **Maximum 1 gymnaste est soulevée** par élément
- La gymnaste est portée pour un **maximum de 4 secondes** :
  - **Position de départ** : **maximum 4 secondes** depuis le premier mouvement de la première gymnaste jusqu'à ce que la gymnaste portée arrive sur le sol
  - **Position finale** : **maximum 4 secondes** depuis que la gymnaste quitte le sol jusqu'au dernier mouvement de la dernière gymnaste
- La gymnaste portée peut être soulevée ou avoir grimpé jusqu'à la position, mais elle ne peut pas être lancée en l'air, sauter ou tomber depuis la construction
- La gymnaste portée ne peut pas exécuter n'importe quel appui sur les mains, appui sur les coudes ou le cou ; en dehors de ces positions, la position ou le mouvement est libre.
- Toutes les gymnastes qui soutiennent la position doivent avoir, les pieds, les genoux ou le dos sur le sol, et ne peuvent pas être en pont.

**13.2.** Une construction tenue pour plus de 4 secondes et/ou qui ne remplit pas les conditions/la définition sera pénalisée.

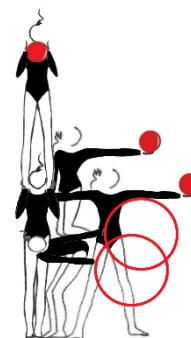
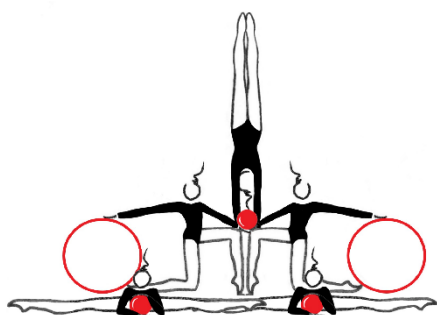
**Exemple 1 : position autorisée**



**Exemple 2: position autorisée**



### Exemple 3 : position non autorisée



## 14. CONTACT AVEC LES ENGINS ET LES GYMNASTES

- 14.1. **Au début de l'exercice** une ou plusieurs gymnastes sont autorisées à être sans engin. Une telle partie de l'exercice ne peut pas durer plus de **4 secondes**.
- 14.2. Si l'engin et les gymnastes ne commencent pas à bouger simultanément, les mouvements différents doivent se suivre les uns après les autres rapidement pendant **maximum 4 secondes** afin d'éviter qu'une ou plusieurs gymnastes ou qu'un ou plusieurs engins ne soient statiques.
- 14.3. **Pendant l'exercice, une ou plusieurs gymnaste ne peuvent pas être sans engin pour plus de 4 secondes ; dans un tel cas, la faute de composition sera pénalisée.**
- 14.4. **A la fin de l'exercice**, chaque gymnaste peut tenir ou être en contact avec un ou plusieurs engins. Dans ce cas, une ou plusieurs gymnaste peut être sans engin dans la position finale.



# 3D Sensing Technology

The technology keeps challenging, to capture the fast and complex movements.

FUJITSU

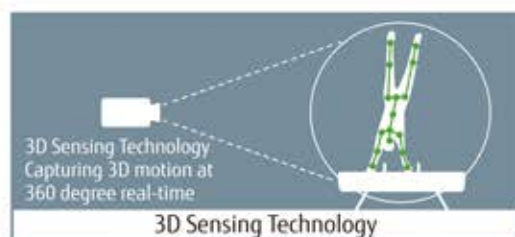


More advanced, more accurate and in real-time.

Fujitsu's 3D sensing technology accurately analyzes and digitalizes the technique of world class gymnasts, which is very hard for the human eye to follow.

Fujitsu's 3D laser sensor irradiates 2 million lasers per second, and generates 3D data on gymnast's performances in real time, then AI recognizes their joint positions and analyzes the movements.

Digitalization of human movement will enable us to create a new future for sports; for athletes, spectators/audience and judges. Fujitsu will continue to evolve the gymnastics world with its cutting edge technologies.



shaping tomorrow with you

FUJITSU  
<http://www.fujitsu.com/global>

## 15. FAUTES ARTISTIQUES - ENSEMBLE

Pénalisations	0.30	0.50	1.00
<b>CARACTERE des MOUVEMENTS</b>	<b>Majorité</b> de l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Présent dans la plupart des, mais pas toutes les, connexions</b></li> <li>● <b>Absent seulement pendant quelques, mais pas tous les, éléments D</b></li> </ul>	<b>Certaines parties</b> de l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Présent pendant quelques connexions</b></li> <li>● <b>Absent pendant les éléments D</b></li> </ul>	<b>Présent seulement dans les combinaisons de pas de danse</b> (pas les connexions ou les éléments D)
<b>PAS DE DANSE</b>		<b>Absence de 1</b> Combinaison de pas de danse avec rythme et caractère	<b>Absence de 2</b> Combinaisons de pas de danse avec rythme et caractère
<b>EXPRESSION CORPORELLE</b>	<b>Sous-développé</b> dans l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participation partielle des segments corporels dans les mouvements <i>et, ou</i></li> <li>● Déséquilibre dans l'intensité dans l'énergie des 5 gymnastes en tant qu'unité expressive</li> </ul>	Pas développé dans l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Insuffisante participation des segments corporels <i>et, ou</i></li> <li>● Manque d'intensité dans l'énergie parmi les 5 gymnastes en tant qu'unité expressive</li> </ul>	
<b>CHANGEMENTS DYNAMIQUES</b>	2 changements dynamiques exécutés	1 changement dynamique exécuté	Pas de changement dynamique exécuté
<b>EFFET(S) AVEC LE CORPS / L'ENGIN</b>	Moins de 2 éléments spécifiques coordonnés avec des accents/phrases dans la musique qui créent un impact visuel, grâce : <ul style="list-style-type: none"> <li>● à une construction des gymnastes <i>et/ou</i> des engins qui créent des images en harmonie avec les repères musicaux</li> <li>● au travail collectif</li> <li>● aux relations créées en sous-groupes</li> <li>● aux connexions chorégraphiques entre les difficultés</li> </ul>	Absence d'éléments spécifiques coordonnés avec des accents/phrases dans la musique qui créent un impact visuel, grâce : <ul style="list-style-type: none"> <li>● à une construction des gymnastes <i>et/ou</i> des engins qui créent des images en harmonie avec les repères musicaux</li> <li>● au travail collectif</li> <li>● aux relations créées en sous-groupes aux connexions chorégraphiques entre les difficultés</li> </ul>	
<b>TRAVAIL COLLECTIF</b>	Absence de 1 des 4 types de travail collectif ( <b>pénalisation pour chaque type manquant</b> ) : 1. <b>synchronisation</b> , 2. <b>Canon</b> , 3. <b>Contraste</b> , 4. <b>Choral</b>		
<b>FORMATIONS</b>	Variété insuffisante dans le dessin <i>et/ou</i> l'amplitude des formations (déséquilibre entre les formations larges et rapprochées) <i>et, ou</i>  La même formation est maintenue au même endroit pour plus de 2 Difficultés à la suite		
<b>UNITE</b>	Unité/harmonie/continuité de la composition est rompue en raison d'interruptions techniques graves		

CONNEXIONS	Pénalisations										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
RYTHME	Pénalisations										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
Pénalisations		0.30			0.50		0.70			1.00	
MUSIQUE Musique-mouvement à la fin de l'exercice					Manque d'harmonie entre la musique et les mouvements à la fin de l'exercice						
NORMES DE LA MUSIQUE		Musique non conforme aux règles / une introduction musicale de <b>plus de 4 secondes</b>									
CONSTRUCTIONS PAR LES GYMNASTES/ PORTES					Plus de 4 secondes dans un porté et/ou une construction non autorisé/e						
CONTACT AVEC LES GYMNASTES ET LES ENGIN		Une ou plusieurs gymnastes sont sans engin pour plus de 4 secondes (faute de composition)			Si un engin ou plus n'est pas en contact avec une gymnaste dans la position de début ou de fin						

**1. EVALUATION PAR LES JUGES DU PANEL D'EXECUTION**

- 1.1. Les juges du panel d'Exécution (E) s'attendent à ce que les éléments soient exécutés avec une perfection esthétique et technique.
- 1.2. Il est attendu de l'ensemble d'inclure dans leur exercice seulement des éléments qu'ils peuvent exécuter sans risque et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique. Toute déviation par rapport à cette attente sera pénalisée par les juges E.
- 1.3. Les juges E ne se préoccupent pas de la Difficulté de l'exercice. Le jury est obligé de déduire de manière égale toute erreur de même importance indépendamment de la difficulté de l'élément ou de la connexion.
- 1.4. Les juges du panel E doivent maintenir des connaissances à jour concernant la gymnastique rythmique contemporaine, doivent connaître à tout moment ce à quoi on doit couramment s'attendre de l'exécution d'un élément, et doivent savoir comment les standards changent alors que le sport évolue. Dans ce contexte, ils doivent aussi savoir ce qui est possible, ce qui est raisonnable d'attendre, ce qui est une exception, et ce qui est spécial.
- 1.5. Toute déviation par rapport à une exécution correcte est considérée comme une faute technique et doit être évaluée en conséquence par les juges. La quantité de déductions pour les fautes petites, moyennes ou grandes est déterminée par le degré de déviation par rapport à l'exécution correcte. Les déductions suivantes seront appliquées pour chaque déviation technique visible par rapport à l'exécution parfaite attendue :
- **Petite faute de 0.10** : toute petite ou légère déviation par rapport à une exécution parfaite
  - **Faute moyenne de 0.30** : toute déviation distincte ou significative par rapport à une exécution parfaite
  - **Faute grave de 0.50 ou plus** : toute déviation importante par rapport à une exécution parfaite.

**Note** : Les fautes d'exécution doivent être pénalisées à chaque fois et pour chaque élément en faute.

- 1.6. **La note finale E** : La somme des déductions techniques est soustraite de **10.00 points**.

**Explication**

*Les pénalisations dans les cases bleues indiquent qu'une pénalisation sur cette ligne peut être appliquée pour une faute technique.*

## 2. FAUTES TECHNIQUES

3. TECHNIQUE DES MOUVEMENTS CORPORELS			
Toutes les pénalisations ci-dessous sont données à chaque fois, indépendamment du nombre de gymnastes en faute (pénalisations générales), à moins que le contraire ne soit spécifié en caractère gras (ces fautes sont données pour chaque gymnaste)			
Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
Généralités	Mouvement incomplet ou amplitude <b>insuffisante</b> dans la forme des Ondes		
	Mouvement incomplet ou manque d'amplitude dans la forme des Pré-acrobaties		
	Ajustement de la position du corps (Exemple : dans les équilibres, les rotations sur pied plat ou une autre partie du corps, etc.)		
Technique de base	Segment corporel incorrectement tenu pendant un mouvement corporel ( <b>chaque fois</b> ), y compris la position incorrecte des pieds / du relevé et/ou de la position du genou, le coude fléchi, les épaules levées ou asymétriques, la position incorrecte d'un segment corporel pendant un R, etc.		
	Perte d'équilibre : mouvement supplémentaire sans déplacement	Perte d'équilibre : mouvement supplémentaire avec déplacement	Perte d'équilibre avec appui sur une ou deux mains ou sur l'engin Perte totale d'équilibre avec chute : <b>0.70 (chaque gymnaste)</b>
Sauts	Réception lourde	Réception incorrecte : dos clairement courbé en arrière pendant la phase de réception	
	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
Equilibres	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
		Forme non tenue pour un minimum de 1 seconde Axe du corps non vertical et en terminant avec un pas involontaire	
Rotations (chaque pénalisation appliquée une fois par DB de rotation)	Forme incorrecte avec une petite déviation	Forme incorrecte avec une déviation moyenne	Forme incorrecte avec une grande déviation
	Appui involontaire du talon pendant un Pivot	Axe du corps non vertical et en terminant avec un pas involontaire	
	Sautillé(s)		
Eléments pré-acrobatiques et éléments d'une catégorie de rotations verticales	Réception lourde	Technique d'éléments pré-acrobatiques non autorisée	
		Marcher sur les mains en position d'appui sur les mains (2 changements d'appui ou plus)	
Synchronisation	Manque de synchronisation entre le mouvement individuel et celui de l'ensemble		
Formations	Ligne(s) imprécise(s) dans la formation		

4. TECHNIQUE AVEC L'ENGIN			
Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Collision</b>	Collision entre les gymnastes/engins (+ toutes les conséquences)		
<b>Généralités</b>  <b>Perte de l'engin</b>  <i>(pour la perte de 2 massues à la suite : le juge pénalise une fois, sur la base du nombre total de pas pour reprendre la massue la plus éloignée)</i>			Perte et reprise de l'engin sans déplacement ( <b>chaque gymnaste</b> )
			Perte et reprise de l'engin après 1-2 pas : <b>0.70 (chaque gymnaste)</b>
			Perte et reprise de l'engin après 3 pas ou plus : <b>1.00 (chaque gymnaste)</b>
			Perte de l'engin en dehors du praticable (indépendamment de la distance : <b>1.00 (chaque gymnaste)</b> )
			Perte de l'engin qui ne quitte pas le praticable et utilisation de l'engin de remplacement : <b>1.00 (chaque gymnaste)</b>
<b>Technique</b>  <i>(pour la trajectoire imprécise de 2 gymnastes ou plus : le juge pénalisera une fois sur la base du nombre de pas le plus élevé)</i>	Trajectoire imprécise avec reprise en vol <b>avec 1 pas ou en ajustant la position</b> pour sauver l'engin	Trajectoire imprécise avec reprise en vol <b>avec 2 pas</b> pour sauver l'engin	Trajectoire imprécise avec reprise en vol <b>avec 3 pas ou plus</b> (chassé) pour sauver l'engin
	Reprise avec l'aide involontaire de l'autre main (Exception pour le ballon : reprises en dehors du champ visuel)	Reprise incorrecte avec un contact involontaire avec le corps	
		Engin statique **	
		Pendant la collaboration, immobilisation visible d'un ou plusieurs engins pour plus de 4 secondes (indépendamment du nombre de gymnastes)	

\*\* Engin statique (Exercice d'ensemble - Difficulté # 3.9)

Explication
<i>La pénalisation pour trajectoire imprécise est appliquée, si une faute technique claire, en raison d'un lancer imprécis, est visible. Cela est possible si par exemple la gymnaste doit courir ou changer sa direction initialement voulue pour sauver l'engin d'une chute.</i>




Pénalisation	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
<b>Cerceau</b> ○			
<b>Technique de base</b>	Maniement ou reprise incorrect : altération du plan de travail, vibrations, rotation irrégulière sur l'axe vertical  <b>(chaque fois)</b>		
	Reprise après un lancer : contact avec l'avant-bras	Reprise après un lancer : contact avec le bras	
	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	Glissement sur le bras pendant des rotations		
		Passage dans le cerceau : pied pris dans le cerceau	
<b>Ballon</b> ●			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect :  ballon appuyé contre l'avant- bras (« tenu fermement ») ou visiblement serré par les doigts <b>(chaque fois)</b>		
	Roulement involontairement incomplet sur le corps		
	Roulement incorrect avec rebond		
	Reprise avec l'aide de l'autre main (Exception : reprises en dehors du champs visuel)		
<b>Massues</b> †			
<b>Technique de base</b>	Maniement incorrect :  mouvement irrégulier, bras trop écartés pendant des moulinets, interruption du mouvement pendant des petits cercles, etc. <b>(chaque fois)</b>		
	Altération de la synchronisation dans la rotation des 2 massues pendant les lancers et reprises		
	Manque de précision dans les plans de travail des massues pendant les mouvements asymétriques		
<b>Ruban</b> ∞			
<b>Technique de base</b>	Reprise involontairement incorrect		
	Altération du dessin formé par le ruban : serpentins, spirales pas suffisamment serrés, pas de même taille, amplitude, etc. <b>(chaque fois)</b>		

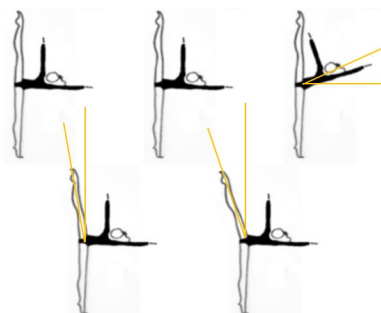
	Contact involontaire avec le corps	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps ou de la baguette sans interruption	
	Maniement incorrect : passage ou transmission imprécis, baguette involontairement tenue au milieu, connexion incorrecte entre les dessins, claquement du ruban ( <b>chaque fois</b> )		
	Petit nœud avec un impact minime dans le maniement		Nœud moyen / grand : impact dans le maniement
	Le bout du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. ( <b>jusqu'à un mètre</b> )	Le bout du ruban reste involontairement au sol pendant l'exécution d'un dessin, d'un lancer, d'un échappé, etc. ( <b>plus d'un mètre</b> )	

### Explication et Exemple : Déviations dans les difficultés corporelles

Chaque pénalisation sera appliquée séparément pour chaque faute. Si une difficulté corporelle a deux formes incorrectes, la pénalisation est prise pour chaque déviation par rapport à la forme identifiable.

	Déviation moyenne des segments corporels (jambe en haut et tronc)	FT:  <b>0.30+0.30</b>
---	---	-----------------------------

**Exemple**



### Explication : Nœud dans le ruban (case bleue)

Si un petit nœud se forme dans le ruban et qu'après quelques mouvements cela devient un nœud moyen/grand, seule une pénalisation pour un nœud est prise (la pénalisation la plus élevée).

### Explication : Equilibre non fixé et pas involontaire

Si pendant un équilibre les fautes suivantes se produisent :






- Forme non tenue pour un minimum de 1 seconde
- Axe du corps non vertical et terminer avec un pas involontaire

La pénalisation est de 0.30 + 0.30 (indépendamment du nombre de gymnastes)











**1. PROGRAMME DES ENGINES**

SENIOR: 2 exercices

2022 – 2024	5 	3  2 
2025	5 	3  2 
2026 – 2028	5 	3  2 pairs 

JUNIOR: 2 exercices

2022 – 2023	5 	5 
2024 – 2025	5 pairs 	5 
2026 - 2027	5 	5 
2028- 2029	5 	5 

## **2. PROGRAMME TECHNIQUE POUR LES JUNIORS – EXERCICES D'ENSEMBLE**

**2.1. Généralités :** Toutes les normes générales pour les ensembles seniors sont valables pour les ensembles juniors.

### **2.1.1. Programme pour les gymnastes des ensembles :**

Le programme pour les gymnastes des ensembles juniors consiste habituellement en 2 exercices :

Programme des Engins en Gymnastique Rythmique : 2 exercices avec 5 engins identiques

**2.1.2.** La durée de chaque exercice est de 2'15" à 2'30."

**2.1.3.** Les normes et caractéristiques de chaque engin pour les juniors sont spécifiées dans les *Normes des engins FIG*.

**2.1.3.1.** Les gymnastes juniors sont autorisées à concourir avec un ruban senior.

**2.1.4.** A la demande du Jury supérieur, chaque engin, peut être contrôlé avant l'entrée de la gymnaste dans la salle de compétition ou à la fin de l'exercice et/ou selon un tirage au sort des engins à contrôler.

**Aucun ensemble n'est autorisé à concourir avec des engins non approuvés.**

**2.2. Exigences en Difficulté pour les exercices d'ensemble junior : Les gymnastes doivent inclure dans leur exercice seulement des éléments qu'elles peuvent exécuter en sécurité et avec un haut niveau de compétence esthétique et technique.**

**2.2.1.** Il y a deux **composantes de la Difficulté** :

**2.2.1.1.** La Difficulté corporelle (**DB**) comprend :

- Les Difficultés sans Echange (**DB**)
- Les Difficultés avec Echanges (**DE**)
- Les Eléments dynamiques avec rotation (**R**)




**2.2.1.2.** La Difficulté d'engin (**DA**) comprend :

- Les Difficultés avec collaboration (**DC**)

**2.2.2.** Les composantes de la Difficulté qui sont spécifiques aux ensembles sont :

- **Les Echanges (DE)** des engins entre les gymnastes
- **Les Collaborations (DC)** avec les gymnastes et les engins

### 2.3. Exigences pour la Difficulté

Composantes de la Difficulté		
<b>Difficulté corporelle (DB)</b> Maximum 8 DB/DE (2 au choix) dans l'ordre de performance		<b>Difficulté d'engin (DA)</b> dans l'ordre de performance  <b>Difficultés avec Collaboration (DC)</b>  Minimum 6 Maximum 15
<b>Difficultés sans Echange</b>  <b>DB</b>  Minimum 3	<b>Difficultés avec Echanges</b>  <b>DE</b>  Minimum 3	
<b>Exigence spéciale</b>		
<b>Groupes de difficultés corporelles :</b> Sauts  Minimum 1 Equilibres  Minimum 1 Rotations  Minimum 1	<b>Ondes totales du corps: W</b>  Minimum 2	
<b>Eléments dynamiques avec rotation - R</b>  Maximum 1		

- 2.4. Les juges de la Difficulté identifient et enregistrent les difficultés dans l'ordre de performance indépendamment du fait qu'elles soient valables ou non :
- **Le premier sous-groupe de juges D (DB)** : évalue le nombre et la valeur des difficultés sans échanges (DB), les difficultés avec échanges (DE), le nombre et la valeur des éléments dynamiques avec rotation (R) et reconnaît les W. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles.
  - **Le second sous-groupe de juges D (DA)** : évalue le nombre et la valeur des difficultés avec collaboration (DC) et la présence des éléments techniques fondamentaux requis **et les minima dans les types de Collaborations**. Les juges enregistrent tous les éléments à l'aide de symboles.
- 2.5. L'ordre de performance des difficultés n'est pas restreint ; toutefois, les difficultés doivent être combinées dans le respect des principes liés à la chorégraphie, arrangées logiquement avec des éléments et des mouvements de connexion en harmonie avec le caractère de la musique.
- 2.6. Il y a des pénalisations pour absence des minima requis dans le nombre des difficultés et non-respect des exigences spéciales quand l'élément de difficulté n'est pas du tout tenté.

### 3. DIFFICULTE CORPORELLE (DB)

**3.1. Exigences : Max. 8 DB/DE dans l'ordre de performance** dans l'exercice seront comptabilisées. Dans le cas où il y a plus de **DB** que le nombre requis, les difficultés supplémentaires ne sont pas prises en compte (**Pas de pénalisation**).

**3.2.** Toutes les normes générales pour les **DB** des ensembles seniors sont valables pour les ensembles juniors, à l'exception de ce qui suit:

**3.2.1.** Une Combinaison de Difficultés corporelles n'est pas autorisée.

**3.2.2.** Il est possible d'exécuter **seulement un** « Tour lent » sur pied plat ou relevé.

**3.2.3.** Le Comité technique ne recommande pas les **DB** sur le genou pour les gymnastes juniors.

### 3.3. **Eléments techniques de l'engin Fondamentaux ou Non-Fondamentaux**







#### 3.3.1. **Exigences :**





Chaque exercice d'ensemble junior doit avoir aussi un nombre minimum d'éléments de chaque groupe technique fondamental spécifique, exécutés par toutes les 5 gymnastes (Voir les ensembles Senior # 3.6)

**3.3.2.** Le Programme des compétitions FIG pour les exercices des ensembles juniors utilise la Corde.

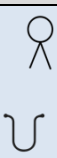


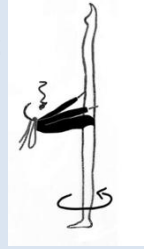
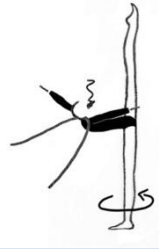

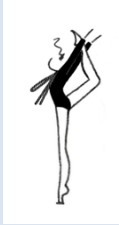

#### 3.3.3. **Tableau récapitulatif des groupes Fondamentaux et Non-Fondamentaux spécifiques à la Corde**



Exigés # par exercice	Groupes techniques d'engin spécifiques fondamentaux et fondamentaux	Groupes techniques d'engin non-fondamentaux
2	 Passage avec l'ensemble ou une partie du corps dans la corde ouverte, corde tournant en avant, en arrière ou latéralement ; aussi avec : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corde pliée en 2 ou plus</li> <li>• Double rotation de la corde</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation (min. 1), corde pliée en deux (dans une ou deux mains)</li> <li>• Rotations (min. 3), corde pliée en trois ou quatre</li> <li>• Rotation libre (min. 1) autour d'une partie du corps</li> <li>• Rotation (min. 1) de la corde ouverte, tendue, tenue en son milieu ou à une extrémité</li> <li>• Moulinets (corde ouverte, tenue en son milieu, pliée en deux ou plus) Voir Massues 3.3.4</li> </ul>
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lâcher et reprise d'une extrémité de la corde, avec ou sans rotation (ex. Echappé)</li> <li>• Rotations du bout libre de la corde, corde tenue par un bout (ex. Spirales)</li> </ul>	
-	 Passage dans la corde avec des sautillés <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séries (min. 3) : corde tournant en avant, en arrière ou latéralement</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enroulement ou déroulement autour d'une partie du corps</li> <li>• Spirales avec la corde pliée en deux</li> </ul>
-	 Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main sans appui sur une autre partie du corps	

<b>Explications</b>	
<p>La corde peut être tenue ouverte, pliée en 2, 3 ou 4 (par une ou deux mains), mais la technique de base est la corde non-pliée, tenue par les deux mains à ses extrémités pendant les sauts et les sautillés qui doivent être exécutés dans toutes les directions : en avant, en arrière, avec des rotations, etc.</p>	
<p>Les éléments tels que les enroulements, les rebonds et les moulinets, ainsi que les mouvements tels que la corde pliée ou nouée, ne sont pas typiques de cet engin ; c'est pourquoi, ils ne doivent pas être prédominants dans l'exercice.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un minimum de deux grands segments du corps (<b>Exemple</b> : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.) doivent passer dans la corde.</li> <li>• Le passage peut être : l'ensemble du corps en dedans ou en dehors, ou passage à travers sans ressortir ou vice versa.</li> </ul>
	<p>L'échappé est un mouvement avec 2 actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lâcher d'une extrémité de la corde</li> <li>• La reprise d'une extrémité de la corde par la main ou une autre partie du corps après une demie-rotation de la corde</li> <li>• La <b>DB</b> est valable si le lâcher ou la reprise (pas les deux) est exécuté pendant la <b>DB</b></li> </ul>
<p>La reprise de la corde ouverte après un lancer doit être exécutée avec chaque extrémité dans chaque main sans l'aide du pied, du genou ou d'une autre partie du corps. Le lancer peut être <b>grand</b> ou petit.</p>	
	<p>Variations de spirale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un lâcher comme un « échappé » suivi par plusieurs (2 ou plus) rotations en spirale d'une extrémité de la corde et reprise de l'extrémité par la main ou une autre partie du corps.</li> <li>• Corde ouverte et tendue tenue par une extrémité, d'un précédent mouvement (mouvement de la corde ouverte, reprise, depuis le sol, etc.) avec passage en spirales (2 ou plus) d'une extrémité de la corde, reprise avec une main ou une autre partie du corps.</li> <li>• La <b>DB</b> est valable si le lâcher ou la reprise ou des rotations multiples en spirale (2 ou plus) sont exécutés pendant la <b>DB</b></li> </ul>
	<p>Enroulement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est possible d'enrouler ou de dérouler la corde pendant une <b>DB</b> ; ces actions sont considérées comme des managements d'engin différents</li> </ul>

### 3.3.4. Positions d'équilibre instable pour la Corde considérées comme identiques




Explications	
	<p>La Corde ouverte ou la Corde pliée en deux balançant derrière le dos ou suspendue/posée sur une partie du corps pendant une <b>DB avec rotation</b> sont considérés comme des <b>positions d'équilibre instable identiques</b></p> <p><b>Exemple 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><b>Exemple 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
	<p>Positions d'équilibre instable non valables :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div> <p>Corde suspendue sur le cou pendant un équilibre</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div> <p>Corde ouverte placée sur le dos</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>

#### 4. DIFFICULTE AVEC ECHANGES :

Les normes générales pour les DE des ensembles seniors sont aussi valables pour les ensembles juniors

4.1 Un maximum de 2 DE dans l'ordre de performance peut être exécutés avec deux extrémités reliées, les DE additionnelles avec les extrémités reliées ne sont valables pas pour les DE.

Tableau récapitulatif des critères supplémentaires spécifiques pour une DE pendant le lancer et la reprise de la Corde (spécifiques pour les juniors) :

Symbole	Critère spécifique du lancer + 0.10 à chaque fois	Symbole	Critère spécifique de la reprise + 0.10 à chaque fois
	<b>Passage à travers la Corde</b> avec tout ou partie du corps pendant le lancer. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers la corde <b>Exemple</b> : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.		
	Grand lancer de la corde ouverte et tendue, tenue par une extrémité		Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main
	Grand lancer de la corde ouverte et tendue, tenue par le milieu		Reprise mixte de la corde Non valable avec le critère supplémentaire ⊕

#### 5. ELEMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R)

5.1. **Définition** : une combinaison d'un grand lancer, 2 éléments dynamiques avec rotation ou plus, et une reprise de l'engin.

5.2. **Exigences** :




5.2.1. **Maximum 1 R** dans l'exercice sera évalué.

5.2.2. Toutes les normes générales pour les ensembles seniors pour les **R** sont aussi valables pour les ensembles juniors.

5.2.3. **La reprise de la corde peut être exécutée de la manière suivante ; cependant, le R n'est pas valable lorsqu'une seule extrémité est reprise :**

- Une extrémité dans chaque main sans aide d'une autre partie du corps
- Reprise mixte
- Les extrémités de la corde sont reliées ensemble

#### 5.2.4. Eléments avec rotation (R) : critères pour la Corde (spécifiques pour les juniors) :

Symbole	Critère spécifique du lancer + 0.10 à chaque fois	Symbole	Critère spécifique de la reprise + 0.10 à chaque fois
	<b>Passage à travers la Corde</b> avec tout ou partie du corps pendant le lancer. Un minimum de deux grands segments du corps doit passer à travers la corde <b>Exemple</b> : tête + tronc ; bras + tronc ; tronc + jambes, etc.		
	Grand lancer de la corde ouverte et tendue, tenue par une extrémité		Reprise de la corde avec chaque extrémité dans chaque main
	Grand lancer de la corde ouverte et tendue, tenue par le milieu		Reprise mixte de la corde Non valable avec le critère supplémentaire ≠

## 6. DIFFICULTE D'ENGIN (DA) :

6.1. Toutes les normes générales pour les **DA** des ensembles seniors sont valables pour les ensembles juniors, à l'exception de ce qui suit:

6.2. **Exigences : Minimum 6, Maximum 15 Difficultés avec Collaboration (DC), évaluées dans l'ordre chronologique.**

6.3. L'ensemble peut déterminer quels types de collaborations exécuter dans l'exercice avec l'exigence d'un minimum de **deux CC, un minimum de deux CR, et deux  $c \nearrow$  /  $c \searrow$**

**Pénalisation** : 0.30 point pour chaque **collaboration requise manquante selon 6.3**

6.3.1. Si un ensemble exécute plus de 18 **DC**, les **DC** supplémentaires au-dessus de la limite ne seront pas comptées (**Pas de pénalisation**).

6.3.2.  $c \nearrow$  ou  $c \searrow$  peuvent être combinées avec une **CR** au maximum 2 fois dans un exercice ; les collaborations additionnelles combinées ne seront pas évaluées.

6.3.3. Un maximum de 5 **CR** dans l'ordre de performance peut être exécuté avec les deux extrémités reliées ensemble ; les **CR** additionnelles avec les extrémités reliées ne sont pas valables pour une **CR**.



7. **NOTE DE DIFFICULTÉ (D)**: Les juges-D évaluent les difficultés, appliquent la note partielle et déduisent les pénalisations possibles, respectivement :

### 7.1. Le premier sous-groupe de juges-D (DB)

Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Difficultés corporelles sans échange (DB)	Minimum 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moins de 3 DB exécutées</li> <li>Moins de 1 difficulté de chaque groupe corporel (<math>\wedge</math>, T, <math>\delta</math>) : pénalisation pour chaque groupe manquant</li> <li>1 difficulté de chaque groupe corporel n'est pas exécutée simultanément <b>ou en très rapide succession (pas en sous-groupes)</b> par toutes les 5 gymnastes</li> </ul>
Difficultés avec échange (DE) : dans l'ordre de performance	Minimum 3	Moins de 3 DE exécutées
Ondes totales du corps (W)	Minimum 2	Pénalisation pour chaque W manquante
Equilibre avec « tour lent »	Maximum 1 en relevé ou sur pied plat	Plus de 1 équilibre avec « tour lent »

### 7.2. Le deuxième sous-groupe de juges-D (DA)


Difficulté	Minimum/Maximum	Pénalisation 0.30
Collaborations CC	Minimum 3	Pénalisation pour chaque CC manquante
Collaborations CR	Minimum 3	Pénalisation pour chaque CR manquante
Collaborations $c \nearrow$ / $c \searrow$	Minimum 3	Pénalisation pour chaque $c \nearrow$ / $c \searrow$
Éléments spécifiques fondamentaux de l'engin	Minimum 2 de chaque	Pénalisation pour chaque élément manquant

## 8. ARTISTIQUE ET EXECUTION

Toutes les normes pour l'Artistique et toutes les normes pour l'Exécution des ensembles seniors sont aussi valables pour les exercices des ensembles juniors.

## 9. FAUTES TECHNIQUES : CORDE

Toutes les pénalisations ci-dessous sont données à chaque fois, indépendamment du nombre de gymnastes en faute (pénalisations générales).

Corde 			
Pénalisations	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou plus
Technique de base	Maniement incorrect : amplitude, forme, plan de travail ou pour la corde pas tenue par les bouts ( <b>chaque fois</b> )		
	Perte d'une extrémité de la corde avec un petit arrêt dans l'exercice		
		Pieds pris dans la corde pendant des sauts ou des sautillés	
		Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps sans interruption de l'exercice	Enroulement involontaire autour du corps ou d'une partie du corps avec interruption de l'exercice
	Nœud sans interruption de l'exercice		Nœud avec interruption de l'exercice